„Orarul organelor”

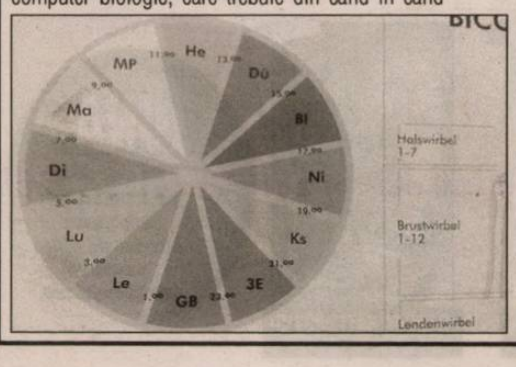
Acest articol ne-a fost furnizat de doamna Florica Munteanu, specialist în biorezonanţă, homeopatie, membră a Societăţii naturiştilor din Bavaria-Germania, manager al Centrului german DermaVital din Bucureşti, Calea Vitan Nr. 28, sector 3. Contact: www.dermavital-med.ro, office@dermavital-med.ro. Telefon: 0040.322.4004; 0731.871.968 sau 0371.147.702.

Orarul organelor este o noţiune ce vine din medicina alternativă chineză (TCM) şi porneşte de la premisa că organismul uman este supus unui ciclu energetic permanent care se repetă în 24 de ore. Fiecare organ al corpului funcţionează şi se încarcă energetic cu exactitate după un ceas energetic intern. Ora la care organul intră în încărcare energetică este specifică conform orarului. Activitatea organului în încărcare poate fi resimţită simptomatic de persoanele care au dereglări energetice (boli) pe organul respectiv. Un flux energetic străbate organul şi îl ajută să se încarce energetic pentru activitatea lui specifică. Desigur, dacă sunt blocaje energetice sau probleme de sănătate, această încărcare energetică nu poate funcţiona în deplinătate. Organismul trebuie deblocat energetic, prin meridianele energetice („străzile” energetice ale corpului).

Că acceptăm sau nu expresia: „omul este un computer biologic, care trebuie din când în când resetat şi golit de „gunoiul” energetic acumulat, respectiv noxe toxice, este o realitate.

Fiecare dintre noi suntem legaţi la o sursă energetică din Univers. Să ne închipuim că Soarele este sursa energetică, razele soarelui sunt canalele energetice şi terminaţia razelor suntem fiecare dintre noi. Nu degeaba se spune că 15 minute la soare zilnic ne încarcă bateria energetică şi nu mai avem nevoie de „vitamina D” care este de fapt un hormon steroid.

Între orele 23-03 se încarcă şi se reglează energetic ficatul şi vezica biliară. Ficatul este fabrica metabolismului. Dacă ficatul are probleme, toate organele corpului sunt într-un fel dereglate în activitatea lor metabolică, deoarece „fabrica” este perturbată în activitatea ei. Celulele ficatului comunică această debusolare către toate organele corpului. Un ficat gras, un ficat hepatic sau steatozic este în permanenţă un izvor de ambuteiaje energetice. Ficatul este privit în medicina chineză alternativă ca organul suprem în organism, cu rol de comandant. În tratamentele pe care noi le oferim în cadrul medicinii energo-informaţionale, ficatul intră pe primul loc în echilibrarea energetică. Ficatul este un organ iertător, el se reface în aproximativ un an dacă îi dăm şansa, chiar şi după operaţii (chisturi pe ficat, consum excesiv de alcool, viaţă dezordonată, stres, medicamente).



Între orele 3-5, se încarcă energetic plămânii. Plămânii sunt aparatul de oxigenare a corpului, sunt organe vitale pentru o sănătate echilibrată. Fibrozarea plămânilor poate fi oprită dacă se intervine la timp în reechilibrarea energetică a lor. Procesele patologice din plămâni duc la modificări masive în frecvenţa câmpului magnetic celular, iar sistemul de reglare a plămânilor este debusolat. Procesele fiziologice din plămâni sunt mai importante decât procesele chimice. Refacerea câmpului magnetic, celulă cu celulă, în întreg organismul, întrerupe fenomenul de autodistrugere. În tratamentele noastre, câmpul magnetic este reglat în fiecare terapie, aşa cum poate prelucra corpul pacientului informaţia, deci se face o reglare personalizată a câmpului magnetic celular.

Între orele 5-7, se încarcă energetic intestinul gros. Intestinul gros este cel mai puternic organ din organismul nostru, este organul cu cea mai mare comunicare cu lumea exterioară. De aici începe sănătatea noastră. Refacerea florei intestinale şi a mucoasei intestinale, are prioritate în tratamente. Din punctul meu de vedere, degeaba administrăm tot felul de vitamine sau probiotice dacă avem o mucuoasă „ciuruită”, subţire şi penetrabilă. Nu întotdeauna virusul, bacteria, parazitul deci nu noxa toxică în sine este de cea mai mare importanţă în tratament, ci anihilarea – neutralizarea informaţiei lăsate de noxă şi refacerea câmpului magnetic celular are mai mare prioritate în tratament. După refacere şi reglarea metabolismului se pot administra „medicamentele” susţinătoare.

Între 7-9, se încarcă energetic stomacul. Stomacul cu mileul sau acid întreţine digerarea alimentelor. Balonarea, durerile stomacale, refluxul gastric au mare legătură cu închiderea ultimului muşchi de la esofag, dacă se produce destulă enterogastrină. Nu se întâmplă aşa, intestinul subţire face mişcări inverse şi acidul galic împreună cu enzimele extrem de acide ale pancreasului ajung în stomac şi sunt împinse spre esofag, producând acel reflux nedorit, cu urmările lui.

Între orele 9-11, se încarcă splina şi pancreasul. Atenţie la consumul de ţigări, cafea şi alcool între aceste ore. Pancreasul este un organ enigmatic, el nu doare şi atunci când sunt probleme, chiar este nevoie de o reglare energetică, cu atât mai mult la persoanele care nu au splină.

Între orele 11-13, se încarcă energetic inima. Motorul energetic al corpului. Este de recomandat o scurtă pauză în acest interval orar sau măcar să încercăm să ne relaxăm câteva minute.

Între orele 13-15, se încarcă intestinul subţire, care are un rol deosebit nu numai în funcţionalitatea gastrică. În medicina alternativă, dereglările energetice pe intestinul subţire susţin: tinitusul şi migrenele. Din activitatea mea practică, echilibrând energetic intestinul subţire s-au ameliorat simţitor migrenele şi tinitusul.

Între orele 15-17, se încarcă energetic vezica urinară. În ultimul timp media de vârstă a persoanelor cu infecţii urinare cronice este tot mai scăzută, avem atât fetiţe adolescente, femei mature, cât şi în vârstă cu afecţiuni repetate pe vezica urinară cu tratamente cu antibiotice repetate fără succes. După câteva şedinţe de reglare şi echilibrare energetică a tractului urinar, pe vezica urinară, problemele de imunitate dispar.

Între orele 17-19, se încarcă energetic rinichii. Rinichii sunt „maşina de spălat” a corpului. Ei trebuie să funcţioneze la parametri normali, ţinând cont că zilnic filtrează 1500 litri de sânge. Rinichii şi suprarenalele susţin cel mai mult energetic corpul. Chiar şi pentru persoanele care au ajuns la dializă sunt de recomandat tratamentele de încărcare şi reglare energetică.

Între orele 19-21, se încarcă energetic sistemul circulator. Multe persoane simt în acest interval ca o gheară în jurul inimii. Este un interval în care se recomandă relaxare.

Între orele 21-23, se încarcă şi se reglează energetic sistemul hormonal-endocrin. Mulţi pacienţi îmi relatează că simt ca un nod în gât apăsător şi pe plexul solar, ceafă sau calotă în acest interval.

Prin acest articol am încercat să vă aduc mai aproape informaţii despre funcţionalitatea energetică a fiecărui organ sau sistem în parte. V-am prezentat o modalitate de diagnosticare energetică şi tratament fără efecte secundare, fără medicamente. Scopul terapiilor este de a readuce organismul în bioritmul propriu şi de a întrerupe fenomenul de autodistrugere din corp.

Tratamentele de echilibrare energetică se pot face în paralel cu cele recomandate de medicina clasică, noi susţinem organismul energetic acţionând pe cauză, nu pe sistem. Organismul este privit şi tratat în totalitate: corp-suflet-spirit.

Suntem un centru care funcţionează în România de 10 ani neîntrerupt cu acelaşi număr de telefon şi internet, dar numai în Bucureşti. Ne distanţăm de orice alt centru din ţară care se foloseşte abuziv de imaginea noastră. Accentuez, suntem numai în Bucureşti.

Este un brand german, pe care eu şi soţul meu (medic dermatolog/alergolog) l-am implementat în România pentru dumneavoastră. După o activitate de mai bine de 30 de ani în Germania!

PUBLICITATE

Remedii naturale

„Alianţa” naturii cu... bucătăria

La drept vorbind, este foarte dificil să despărţim tranşant arta culinară şi deci alimentele preparate (mai mult ori mai puţin tradiţional) în străvechea bucătărie care exista în fiecare casă, de ceea ce putem numi foarte corect materia primă a hranei noastre de toate zilele. Iar acolo unde acest lucru totuşi se produce, rezultatul nu e unul tocmai favorabil consumatorilor şi un exemplu cât se poate de evident şi la îndemână îl constituie, de pildă, diverse mezeluri ce mustesc de chimicale ori produse de patiserie preparate preponderent din ingrediente rafinate, „golite” de elementul natural, şi surogate, înlocuitori etc., de asemenea obţinuţi pe cale chimică. Aşadar, chiar dacă preferăm alimentele preparate în bucătărie, să ne întoarcem totuşi la ingredientele naturale ale acestora, mult mai savuroase şi categoric mai sănătoase!

Un prim exemplu, despre care am mai vorbit, dar care merită amintit permanent: „vedete” în special în regiunile nordice, fructele de merişor, alături de afine, măceşe sau cătină albă, se numără printre cele mai sănătoase fructe de pădure. Sunt bogate în substanţe antiinfecţioase, precum vitamina C, care le conferă proprietăţi curative fără concurenţă. Fie că sunt consumate proaspete, fie uscate, fructele de merişor constituie un imens rezervor de sănătate pe care nu ai voie să-l ocoleşti.

Nu de puţine ori, în diverse patologii, dar şi privitor la oamenii sănătoşi obişnuiţi să consume produse cu conţinut mare de adidenţei cistitelor bacteriene şi că extractul din fructe de merişor şi consumul a minimum 2 litri de apă pe zi reduc cu până la 60% riscul apariţiei diferitelor tipuri de litiază renală.

De asemenea, 3 pahare cu suc de merişor pe zi pot reduce nivelul de risc cardiac, datorită proprietăţilor antioxidante ale fructului, care sporesc nivelul de HDL (colesterol bun).

Foarte bogate în tanini (substanţe antibacteriene şi antimicotice) şi în flavonoide (substanţe cu efect antioxidant), frunzele şi fructele merişorului sunt utile şi în tratarea tuturor formelor de infecţii reno-urinare.

Flavonoidele şi saponinele conţinute în frunzele şi fructele de merişor au totodată o puternică acţiune diuretică, curăţând rinichii de microlitiază şi fiind un bun ajutor pentru eliminarea calculilor, iar taninii au o puternică acţiune antibacteriană la nivelul intestinului şi, totodată, o acţiune astringentă, care normalizează tranzitul intestinal.

tivi alimentari şi alte E-uri, nu se recomandă sucurile sintetice (cu îndulcitori artificiali, coloranţi ş.a.m.d.) sau prăjiturile de cofetărie atât de savuroase, însă obţinute din aceleaşi tipuri de ingrediente. Ei, bine, dacă vorbim despre cele preparate din ingrediente naturale, acestea sunt permise!

De pildă, studiile au demonstrat că merişorul determină o reducere semnificativă a inci-

ANANASUL – diuretic şi antiinflamator natural

Micile excese pe care le facem în anumite perioade ale anului ne obosesc puţin şi ne fac să ne gândim la o alimentaţie mai uşoară, cu multe fructe şi legume. O astfel de alimentaţie ajută la detoxifierea organismului şi la reechilibrarea lui. Printre fructele ce pot fi folosite astfel se remarcă şi ananasul. El este originar din America tropicală, dar în prezent se cultivă în toate regiunile calde şi chiar în unele sere din zona temperată.

Ananasul conţine multă apă (83-84%), protide, hidraţi de carbon, acizi organici, bromelină, cisteine similare ca acţiune bromelinei, pectine, fibre vegetale, vitamina C. Are un aport caloric redus şi conţine puţine substanţe minerale şi vitamine.

Datorită bromelinei, este foarte util în dispepsii, atonie gastrică şi anorexie. Ananasul are acţiune diuretică, o cură cu ananas eliminând atât sărurile cât şi apa în exces din ţesuturile subcutanate. Astfel el ajută în celulită şi obezitate.

Fructul are acţiune antiedematoasă şi antiinflamatoare acţionând în edemele datorate albuminuriei, în edemele traumatice, edeme pulmonare, contuzii, rupturi de ligamente sau de muşchi, insuficienţă venoasă. De asemenea, ajută în refacerea ţesuturilor în răni şi arsuri.

Se recomandă consumarea felilor de ananas proaspete sau a sucului obţinut imediat după presare. Pentru persoanele obeze şi pentru cele cu celulită se recomandă cură de 10 zile cu ananas.

Se consumă câte un fruct pe zi în trei reprize: dimineaţa, la prânz şi seara, timp în care se beau doar ceaiuri neîndulcite. În prezent există şi produse standardizate sub formă de capsule ce pot fi administrate în locul fructului proaspăt.

Pagini realizate de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

LUNI – 13 noiembrie

TVR 1

7.00 1 Matinal 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 12.30 Teleshopping 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Telejurnal 17.30 Întrebări și răspunderi 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Anchetele comisarului Antonescu (r) 2.20 Întrebări și răspunderi (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Profesioniștii (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Gospodar fără pereche 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 Serial: „Legături invizibile" 2.00 Pe bune?! (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Operațiunea Monstru" (România, 1976) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite 23.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Eroii" 3.00 Acces direct (r).

PRIMA TV

6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 7.45 Dosarele D.N.A. (r) 8.30 Chef Dezbrăcatu (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Mondenii 11.30 Focus Magazin (r) 13.00 Secrete de stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Cușca morții" (SUA, 2010) 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-6.00 Reluări.

PRO 2

5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" Cu: Jorge Luis Pila 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00-5.00 Reluări.

TVR 2

7.10 Film (r) 8.00 D'ale lu' Mitică (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Gala umorului (r) 11.00 MotorVlog (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Teatrul Național de Televiziune: „Cadavrul viu" de Lev Tolstoi 23.20 Serial: „Anatomia lui Grey" 0.10-5.30 Reluări.

PRO CINEMA

5.45 La Măruță (r) 7.15 Film: „Triunghiul Bermudelor" (r) 9.45 Serial: „La bloc" (r) 12.15 Film: „Aventurile lui Tintin: Secretul Licornului" (r) 14.30 Film: „Ți-l prezint pe Dave" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Ziua Recunoștinței în familie" (SUA, 2010) 20.30 Film: „Spectacol mortal" (SUA, 2009). Cu: Dolph Lundgren, Melissa Molinaro 22.30 Film: „Călăul cu ochi albaștri" (SUA, 2012). Cu: Sara Paxton 0.30 Film: „Spectacol mortal" (r) 2.30 Cine A.M.

MARȚI – 14 noiembrie

7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Telejurnal 17.30 Europa mea 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 #Creativ (r) 2.20 Europa mea (r) 3.50 Garantat 100% (r) 6.05 Starea nației (r).

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Serial: „Las Fierbinți" 21.00 Fotbal: România – Olanda 23.00 Știrile PRO TV 23.30 Serial: „Culisele puterii" 0.30 Serial: „Legături invizibile" 1.30 Serial: „Las Fierbinți" (r) 2.30 Arena bucătarilor (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „K-9: Câinele detectiv" (SUA, 2002). Cu: James Belushi 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite 23.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Eroii" 3.00 Acces direct (r).

6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Casa, construcție și design (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Omoară-mă de trei ori" (SUA, 2014) 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-6.00 Reluări.

5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Familia Heck" 2.45-5.00 Reluări.

7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Plimbați și mâncați (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00 D'ale lu' Mitică (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

6.00 Serial: „La bloc" (r) 6.30 Film (r) 8.30 Ce spun românii (r) 9.30 Serial: „La bloc" (r) 12.00 Film: „Aventurile lui Tintin: Secretul Licornului" (r) 14.15 Film: „Bebelușii geniali" (SUA, 1999) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Un semn invizibil" (SUA, 2010). Cu: Jessica Alba 20.30 Film: „Paradisul spulberat" (coprod., 2012) 22.45 Film: „Asiguratorul" (SUA, 2011) 0.30 Film: „Paradisul spulberat" (t) 2.45 Cine A.M.

MIERCURI – 15 noiembrie

7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Convietuiri 17.00 Telejurnal 17.30 Interes general 18.30 Doc.: „Brașov 1987 – doi ani prea devreme" 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Adevăruri despre trecut (r) 2.20 Interes general (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Ora regelui (r) 4.45 Doc.: „Brașov 1987 – doi ani prea devreme" (r) 6.05 Starea nației (r).

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Visuri la cheie 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 Serial: „Legături invizibile" 2.00 Pe bune?! (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „În căutarea lăniii de aur" (SUA, 2000) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 Serial: „Băieți de oraș" 22.00 Film: „Dragonul de aur" (SUA, 1995, partea I) 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Film: „Dragonul de aur" (r) 3.00 Acces direct (r).

6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Cu lumea-n cap (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Cronica Cârcotașilor 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-6.00 Reluări.

5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Familia Heck" 2.45-5.00 Reluări.

7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Pescar hoinar (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Telecinemateca: „Război și pace" (partea a III-a) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

6.15 Serial: „La bloc" (r) 6.45 Film: „Un semn invizibil" (SUA, 2010) 8.45 Ce spun românii (r) 9.45 Serial: „La bloc" 12.15 Film: „Triunghiul Bermudelor" (r) 14.15 Film: „Ziua Recunoștinței în familie" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Prințul Americii: Povestea lui John F. Kennedy Jr" (SUA, 2003) 20.30 Film: „În numele regelui" (coprod., 2007). Cu: Jason Statham 23.45 Film: „Petrecerea burlacilor" (SUA, 1984) 2.00 Film: „În numele regelui" (r) 4.45 Cine A.M.

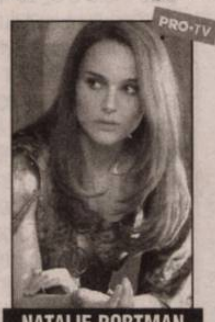
ROBERT DOWNEY JR – duminică, 20.30 –

SARA PAXTON – luni, 22.30 –

JAMES BELUSHI – marți, 14.00 –

CHRISTINA APPLEGATE – sâmbătă, 0.30 –

JORGE LUIS PILA – luni-duminică, 15.30 –



NATALIE PORTMAN – sâmbătă, 20.30 –

JOAQUIM NATTERQVIST – joi-vineri, 21.10 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 16 noiembrie

7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Parlamentul României 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Akzente 17.00 Telejurnal 17.30 Lozul cel mare 18.00 M.A.I. aproape de tine 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Pro patria (r) 2.20 M.A.I. aproape de tine (r) 2.45 Oameni ca noi (r) 3.10 Telejurnal (r) 4.45 Pulsul zilei (r).

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Serial: „Ai noștri!" 22.30 Film: „Trăgător de elită" (SUA, 2005). Cu: Wesley Snipes 0.30 Știrile PRO TV 1.00 Serial: „Culisele puterii" 2.00 Serial: „Legături invizibile" 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Dragonul de aur" (partea a II-a) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 Aici eu sunt vedeta! cu Dan Bittman 23.15 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Eroii" 3.00 Acces direct (r).

6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Focus din inima României (r) 13.00 Chef Dezbrăcatu' (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Condamnat la iertare" (SUA, 2015). Cu: Steven Seagal, Vinnie Jones 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-6.00 Reluări.

5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Familia Heck" 2.45-5.00 Reluări.

7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Euromaxx 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Arn, cavalerul templier" (coprod., 2007, partea I). Cu: Joaquim Natterqvist 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.05 Reluări.

5.00 Film: „Un cuplu creat de Dumnezeu" (India, 2008) 8.15 Ce spun românii (r) 9.15 Serial: „La bloc" (r) 11.45 Film: „Prințul Americii: Povestea lui John F. Kennedy Jr" (r) 13.45 Film: „Un semn invizibil" (SUA, 2010). Cu: Jessica Alba 15.45 Serial: „La bloc" 18.00 Film: „Cocoon" (SUA, 1985) 20.30 Film: „Asasinul din Bangkok" (SUA, 2008). Cu: Nicolas Cage 22.30 Film: „Băi, care mi-ai șutit mașina?" (SUA, 2000). Cu: Ashton Kutcher 0.15 Film: „Asasinul din Bangkok" (r) 2.15 Film (r) 4.00 Cine A.M.

VINERI – 17 noiembrie

7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 12.00 Parlamentul României 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Fără etichetă 16.05 EURO polis 17.00 Telejurnal 17.30 Cooltura 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 Lumea azi 21.35 Doc.: „Secrete de război" 22.30 Banii tăi 23.00 #Creativ 23.30 Ora de știri 0.30 Profesioniștii (r) 1.30 Politică și delicatețuri cu Mircea Dinescu (r) 2.20 Exclusiv în România (r) 3.00 Telejurnal (r) 3.40 Tezaur folcloric (r) 4.35 Pulsul zilei (r).

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Vocea României 0.00 Film: „Super Chef" (SUA, 2015). Cu: Bradley Cooper, Sienna Miller 2.00 Serial: „Legături invizibile" 3.00 Pe bune?! (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Copilul problemă 2" (SUA, 1991). Cu: Charlene Tilton, John Ritter 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 X Factor 23.45 iUmor (r) 2.00 Serial: „Eroii" (r) 3.00 Acces direct (r) 5.00 Serial: „Eroii".

6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 12.00 Teleshopping Live 13.00 Mondenii 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Masca de argint" (România, 1985) 23.00-6.00 Reluări.

5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Familia Heck" 2.45-5.00 Reluări.

7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Doc.: „Azi despre mâine" 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.50 Ieri-Azi-Mâine 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Gala umorului 21.10 Film: „Arn, cavalerul templier" (partea a II-a) 23.10 Serial: „Managerul de noapte" 0.10 Film: „Culmea furiei" (SUA, 2005). Cu: Joan Allen, Kevin Costner 2.10-6.00 Reluări.

6.00 Serial: „La bloc" (r) 6.30 Film: „Cocoon" (r) 9.00 Ce spun românii (r) 10.15 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film: „Un cuplu creat de Dumnezeu" (r) 16.00 Serial: „La bloc" 18.15 Film: „Tobă de rock" (SUA, 2008) 20.30 Film: „Spartanul" (coprod., 2004). Cu: Tia Texada 22.45 Film: „Love Building" (România, 2013) 0.30 Film: „Spartan" (r) 2.30 Cine A.M.

SÂMBĂTĂ – 18 noiembrie

7.00 Întrebări și răspunderi (r) 8.00 Vreau să fiu sănătos! 8.30 Lumea azi (r) 9.00 Oameni ca noi 9.30 M.A.I. aproape de tine (r) 10.00 Zon@ 10.30 Doc.: „Mediterraneo" 11.00 Cooltura (r) 12.00 Starea nației 13.00 #Creativ (r) 13.30 Poveste după poveste 14.00 Telejurnal 14.30 Adevăruri despre trecut 15.00 Ora regelui 16.00 Vedeta populară (r) 18.00 Exclusiv în România 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.00 Dosar România 22.00 Profesioniștii 23.00 Anchetele comisarului Antonescu 23.35 Recurs la morală 0.35-5.05 Reluări.

6.00 Ce se întâmplă, doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la PRO TV 11.00 Film: „Un an de pomină" (SUA, 2011) 13.00 Gospodar fără pereche (r) 15.00 Vocea României (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Thor" (SUA, 2011). Cu: Chris Hemsworth, Anthony Hopkins, Natalie Portman 22.30 Film: „Dumnezeu pentru o zi" (SUA, 2003) 0.30 Serial: „Legături invizibile" 1.30-4.15 Reluări.

6.00 Observator 8.45 The Wall – Marele Zid (r) 10.00 Chefi la cuțite (r) 13.00 Observator 14.00 Aici eu sunt vedeta! (r) 16.00 Observator 16.15 X Factor (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva! 23.15 Serial: „Dracula" 1.15 Film: „Umbrele trecutului" (SUA, 2005). Cu: Robin Tunney, Terry Kinne 3.00 Serial: „Dracula" (r) 5.00 Serial: „Eroii".

7.00 Teleshopping 7.15 Trăsniții (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Secrete de Stil 10.30 Mama mea gătește mai bine (r) 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 13.00 Focus 13.30 Film: „Masca de argint" (r) 16.00 Schimb de mame (r) 18.00 Focus 18 19.00 Dosarele DNA 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Super Cireașa de pe tort 22.30 Film: „Condamnat la iertare" (r) 0.30 Film: „Nu-i spune mamei că dădaca-i moartă" (SUA, 1991). Cu: Christina Applegate 3.00-6.00 Reluări.

5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Film d.a.: „Trenul cu dinozauri" 9.00 Serial: „Safari" 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Handbal feminin 12.30 Gala umorului (r) 13.30 MotorVlog 14.00 Memorialul Durerii 15.00 Cap compas 15.30 Plimbați și mâncați 16.00 Handbal feminin 17.30 E vremea ta... 18.00 Film: „Misterele Din Glenwood: camera morții" (coprod., 2014, partea I) 19.00 Telejurnal 20.00 Duelul pianelor 22.10 Film: „Onoare și respect" (Italia, 2012, partea I) 0.10-6.00 Reluări.

6.00 Film: „Un cuplu creat de Dumnezeu" (r) 9.45 Serial: „La bloc" (r) 12.00 Film: „Tobă de rock" (r) 14.15 Film: „Prințul Americii: Povestea lui John F. Kennedy Jr" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Omul cu un pantof roșu" (SUA, 1985) 20.30 Film: „În viață mai și câștigi" (SUA, 2011). Cu: Paul Giamatti 22.45 Film: „Martha Marcy May Marlene" (SUA, 2011). Cu: Elizabeth Olsen, Christopher Abbott 1.00 Film: „În viață mai și câștigi" (r) 3.15 Cine A.M.

DUMINICĂ – 19 noiembrie

7.00 Teleenciclopedia (r) 8.10 Universul credinței 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Ultima ediție 15.30 Politică și delicatețuri 16.30 Handbal 18.10 Lozul cel mare 18.45 România în versiune franceză 19.00 Doc.: „Secrete de război" 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% 0.00-6.05 Reluări.

6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Ce se întâmplă, doctore? 10.30 Arena bucătarilor 11.00 Film: „Brigada pestriță" (SUA, 2010) 13.00 Apropo TV 14.00 Film: „Idilă cu dădaca mea" (SUA, 2009). Cu: Catherine Zeta-Jones 16.00 Visuri la cheie (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Sherlock Holmes" (coprod., 2009). Cu: Robert Downey Jr, Jude Law 23.00 Film: „Riddick" (coprod., 2013). Cu: Vin Diesel 1.15 Apropo TV (r) 2.15 Serial: „Legături invizibile" 3.15-5.15 Reluări.

6.00 Observator 8.30 The Wall – Marele Zid (r) 9.45 Chefi la cuțite (r) 12.45 Te cunosc de undeva! (r) 16.15 Observator 16.15 The Wall – Marele Zid (r) 17.30 Film: „Roșcovanul" (România, 1976) 19.00 Observator 20.00 Serial: „Băieți de oraș" 20.45 iUmor 23.00 Film: „Războiul stelelor: Imperiul contraatacă" (SUA, 1980). Cu: Harrison Ford 2.00 Serial: „Eroii" (r) 3.00 Film: „Războiul stelelor: Imperiul contraatacă" (r).

7.00 Teleshopping 7.15 Trăsniții (r) 8.45 Casa: construcție și design 10.00 Mama mea gătește mai bine (r) 11.00 Apel de urgență 12.00 Teleshopping 13.00 Focus 13.30 Super Cireașa de pe tort (r) 15.30 Chef Dezbrăcatu' 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.00 Camera de râs 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Schimb de mame 22.30 Film: „Mascul necruțător" (SUA, 2006) 0.30 Trădați în dragoste 2.30-5.30 Reluări.

5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

7.00 5 minute de istorie 7.10 Film (r) 8.00 Film d.a.: „Trenul cu dinozauri" 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Handbal feminin 12.30 Sănătate cu de toate 13.00 Film: „Ochi de urs" (România, 1983) 15.00 Duelul pianelor (r) 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Film: „Misterele din Glenwood: camera morții" (partea a II-a) 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Sexy Harem Ada-Kaleh" (România, 2001) 22.10 Filmul de artă: „Jasira" (SUA, 2007) 0.20-4.15 Reluări.

5.30 La Măruță (r) 7.30 Film: „Dragoste atomică" (r) 10.00 Serial: „La bloc" (r) 12.15 Film: „Omul cu un pantof roșu" (r) 14.15 Film: „Tobă de rock" (SUA, 2008) 16.30 Serial: „La bloc" 18.45 Film: „Jesse Stone: Fără remușcări" (SUA, 2010). Cu: Tom Selleck 20.30 Film: „Toate lucrurile bune" (SUA, 2000). Cu: Ryan Gosling, Kirsten Dunst 22.30 Film: „Înainte de miezul nopții" (coprod., 2012). Cu: Ethan Hawke 0.45 Film: „Toate lucrurile bune" (r) 2.45 Cine A.M.

OPINII

Integramă de **M. ALBU**

PARABOLICĂ LA TV / ADORABILĂ		PISCINĂ / RAMURI DE BRAD		PREGĂTIRE ȘCOLARĂ / FINAL DE POMINĂ!		MARGINI DE MACAT! / A MUNCI CU PLUGUL		DAT CU BIDINEAUA / LISTĂ DE INVENTAR		PANTALONI DE VELUR / CUTĂ PE FAȚĂ	
COMOARA NAȚIONALĂ / OMUL-ZĂPEZILOR							A-I TIHNI / OAMENI PRAGMATICI					
				TAXE LA STAT / VICLENI					VÂRF DE DALTĂ! / FĂRĂ NICIO LIPSĂ			
PLIN DE OMÂT / CERUT LA CASĂ						RĂSĂRIT / MIXERUL BUNICII				VORBE CARE DOR		
			PÂNZĂ DE SACI / CARBONIZAT					SEMN DE ÎNMULȚIRE / BIVOL TIBETAN				
	DIN NOU / PANTALONI LUAȚI LA HORA				CREMA SOCIETĂȚII / CUTIUȚĂ DE ȘCOLAR						OM CU MULTĂ CARTE	
		A STRÂNGE RÂNDURILE / CÂNTATE LA OPERĂ							COADA DE BURSUC! / MILOS ȘI CUMSECĂDE			
ÎN BANIȚI! / BUTOANE LA COMPUTER / CUB PUNCTAT						A MOTIVA ABSENȚA / INDICATĂ PE CEAS						
			SPORT ÎN PISCINĂ / INIMĂ DE SETTER!					VICTORIE ȘAHISTĂ / CAP DE PUPĂZĂ!				
OBICEI LA BISERICĂ / APĂ DISTRUGĂTOARE				POT SĂ ZBOARE								
							SOLIDAR CU CINEVA					

Umor

☺ În fața unui dozator de cafea, un polițist observă cum un tip introduce o fisă, apasă un buton, își ia cafeaua și pleacă. Curios, polițistul introduce și el o fisă, apasă un buton și-i cade cafeaua. Foarte fericit, acesta își schimbă toți banii în fise și începe să le introducă în automat. Tot băgând fisa, apăsa pe buton, lua cafeaua, o punea deoparte și iar băga o fisă, și tot așa în continuare. La un moment dat, un tip de la coada care se formase între timp, îi spune:

– Hai domnule odată, că m-am săturat de când stau aici.

La care polițistul îi răspunde:

– Ce vrei măi, te oftici că am noroc și câștig?

☺ Se întâlnesc doi ciobani, unul dintre ei spuse:

– Ce mai face fratele tău, Ioane?

– A murit într-un accident de avion!

– Cum măi? Era pilot?

– Nu!

– Era pasager?

– Nu!

– Era pe aeroport și a dat avionul peste el?

– Nu!

– Atunci cum naiba a murit?

– Era cu oile pe câmp, se uita după un avion și nu a văzut groapa din spatele lui...

☺ – Cum îți e însurat?

– N-am voie să beau, n-am voie să întârzii, n-am voie să întorc capul pe stradă...

– Cred că regreți mult pasul făcut.

– Nici asta n-am voie!

SUDOKU

jocul săptămânii: 45

8	7	5	1	9	2	6	4	3
6	9	1	4	3	7	5	2	8
3	4	2	8	5	6	9	7	1
2	5	3	7	8	9	1	6	4
4	8	6	2	1	5	3	9	7
7	1	9	3	6	4	8	5	2
5	2	8	6	4	1	7	3	9
1	6	7	9	2	3	4	8	5
9	3	4	5	7	8	2	1	6

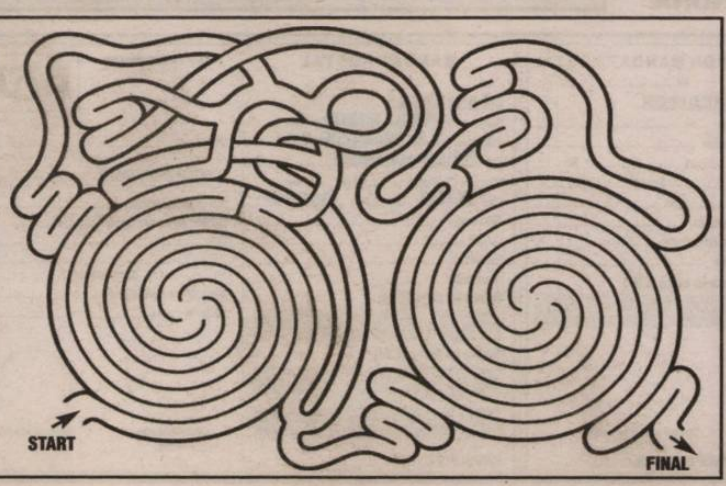
Soluția în numărul viitor

Soluția «SUDOKU» – jocul săptămânii 44

3	5	2	6	8	4	7	9	1
6	1	8	7	5	9	4	3	2
7	4	9	3	1	2	5	8	6
8	7	5	4	6	3	1	2	9
1	3	4	2	9	8	6	7	5
2	9	6	1	7	5	3	4	8
9	8	1	5	4	7	2	6	3
4	6	3	9	2	1	8	5	7
5	2	7	8	3	6	9	1	4

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirintul.



SOLUȚIA INTEGRAMEI „FANTEZII".

Orizontal: T - O - V - A - E - S - NEASTAMPARAT - SCOICI - DACI - MARS - INSI - ER - LEIT - ECOU - B - CAL - AERA - RAI - A - IRIS - DOSI - RF - OACHES - UT - AUT - ARATARI - FILIALA - ILIC - NI - RANI - UTA - MAICA - IAHNII.

Verificați-vă cunoștințele!

Biserici

1. Ce se înțelege, de obicei, prin biserică?
2. Care sunt încăperile specifice unei biserici ortodoxe?
3. Care este cea mai veche biserică din țara noastră?
4. Ce mare pictor olandez (1853-1890) a pictat tabloul „Biserica din Auvers"?
5. Ce poet român a publicat în 1908 volumul „Liturghii profane" din care face parte și poezia „În orașul cu trei sute de biserici"?
6. Cine a compus muzica operei „Cavaleria rusticana" în care, deznodământul tragic se profilează în fața bisericii satului, după slujba de Paști?
7. Cine a realizat, în 1966, filmul „Andrei Rubliov" evocând personalitatea marelui iconar și pictor de biserici rus?

Răspunsurile din numărul trecut

1) Zeul pastoral din Babilon, ocrotitor al turmelor se numea Shakkan. 2) Fecioara din mitologia finlandeză, protectoare a turmelor și cirezilor se numea Hillervo. 3) „Steaua ciobanului" este numele popular al planetei Venus. 4) Drama „Fântâna Turmelor" a fost scrisă de Lope de Vega. 5) Poemul coral „Miorița" aparține lui Paul Constantinescu (1909-1963). 6) Tabloul „Cioban călare pe un asin" poartă semnătura lui Nicolae Grigorescu (1838-1909). 7) Filmul românesc „Baltagul" a fost realizat de regizorul Mircea Mureșan.

Poșta cititorilor

Pentru întrebările la tema „Wilhelm Tell" am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii prieteni ai revistei și ai rubricii: *Florentina Gorea,* Toplița; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Simona Vasilescu,* Arad; *Cristina Stoenescu,* Ploiești; *Ioana Voicu,* Caracal; *Rodica Ioan, Georgeta Petrescu, Rodica Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcâianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei și *Ing. Mihai Waspusch,* București.

✉ ***Prof. MARIN ȘTEFAN, Șimleul Silvaniei.*** Vă mulțumim pentru cuvintele frumoase și pentru materialele trimise. Un set de întrebări care vă aparțin va apărea în curând în revistă. *(Irina Stoica)*

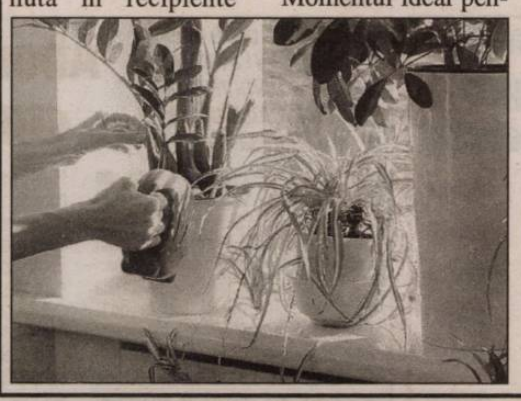
LARISA POPESCU
– Galați

Sfaturi practice

Cum se udă florile de apartament

◆ Plantele cultivate în interior nu beneficiază de apă din precipitații, așa că udarea este vitală pentru o dezvoltare armonioasă. Ideal ar fi să se folosească apă de ploaie sau cea demineralizată.

◆ Dacă se udă cu apă de la robinet, aceasta ar trebui ținută în recipiente deschise cel puțin 24 de ore pentru eliminarea clorului și a substanțelor dezinfectante. Indiferent de sursa folosită, apa trebuie adusă la temperatura camerei în care se află florile. Momentul ideal pentru udare este dimineața.



◆ Semnele prin care putem observa că planta este udată insuficient sunt: ofilirea frunzelor; cad frunzele mature; frunzele tinere se încrețesc pe margine și apoi se îngălbenesc; culoarea frunzelor devine palidă; bobocii se ofilesc și cad înainte să înflorească; frunzele cresc greu.

◆ Semnele prin care putem observa că planta este udată în exces sunt: florile putrezesc, planta nu mai crește; frunzele și tulpina încep să putrezească; rădăcinile putrezesc, frunzele devin moi și se ofilesc. *(Va urma)*

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Ce semnifică planetele în casele astrologice? 5

Planetele în Casa a VI-a

Mercur în Casa a VI-a. Nativul are gândire pragmatică şi este foarte atent la detalii. Caută să analizeze şi să înţeleagă orice lucru pentru a-i găsi utilitatea sau pentru a descoperi soluţiile practice la problemele apărute.

Venus în Casa a VI-a. Nativul îşi guvernează viaţa şi relaţiile ghidat de gândire pragmatică. Din această cauză apar dificultăţi în exprimarea emoţiilor. Comunică doar atunci când este necesar şi va părea în ochii celor din jur inhibat sau capricios.

Marte în Casa a VI-a. Se dedică muncii sale cu toată energia, nativul fiind capabil să facă eforturi supraomeneşti, mai ales atunci când doreşte să realizeze ceva.

Jupiter în Casa a VI-a. Este împlinit profesional şi îl preocupă excesiv propria sănătate sau a celor apropiaţi. Nativul poate deveni un bun medic sau un om apt să-i îndrume pe cei din jur spre terapia potrivită.

Saturn în Casa a VI-a. Nativul se concentrează asupra muncii sau sănătăţii sale şi trece prin încercări dificile. Are aptitudini orientate spre cercetări ştiinţifice, medicină sau organizării muncii.

Uranus în Casa a VI-a. Este un nativ revoluţionar în domeniul muncii şi al sănătăţii. Are tendinţe sindicaliste şi caută să-şi exprime nevoia de eliberare a omului din dependenţele uzuale faţă de muncă.

Neptun în Casa a VI-a. Îşi purifică viziunea asupra rolului său în viaţă, îşi asumă misiuni spirituale, chiar prin munci mărunte. Va încerca tot felul de experimente pentru a găsi formula de menţinere a sănătăţii, procedeu care în ochii altora poate părea straniu.

Pluton în Casa a VI-a. Nativul îşi îndeplineşte asumarea unei misiuni, fie devenind medic, fie o profesie legată de sănătate.

Planetele în Casa a VII-a

Casa a VII-a este Casa Relaţiilor cu alţii. Poate fi Casa Cooperării, a Asocierii şi a Căsătoriei, a Relaţiilor Armonioase şi Casa Confruntărilor, adică a disputelor şi antipatiilor personale, sau a proceselor şi războaielor.

Planetele aflate în Casa a VII-a dezvăluie natura celor mai acute manifestări relaţionale şi caracterul armonios sau tensionat al acestora. Prezenţa mai multor planete în Casa a VII-a indică o viaţă în care relaţiile cu ceilalţi sunt mai importante, nativul având nevoie de colaborare sau de confruntare cu aceştia.

Soarele în Casa a VII-a. Imaginea nativului poate fi dependentă de altcineva cu care are o relaţie strânsă, sau este un exemplu pentru alţii datorită implicării active în relaţii de parteneriate sau în confruntări deschise. Acest nativ nu va trăi niciodată singur, fiind mereu alături de cineva sau va avea o viaţă bogată în dispute mai mult sau mai puţin violente.

Luna în Casa a VII-a. Nativul simte un imbold interior de a se asocia cu cineva la nivel sufletesc, fiindcă inima îl îndeamnă să trăiască şi să acţioneze alături de ceilalţi. Ştie să lucreze în echipă, unde funcţionează ca un liant şi un mobilizator pentru aceştia. Căsnicia este importantă pentru el.

Mercur în Casa a VII-a. Tinde să-şi bazeze raţionamentele pe ideile şi deciziile altora sau va cere mereu sfatul celorlalţi. Propria logică are valoare doar dacă este aprobată de ceilalţi, iar dacă nu, atunci caută să-i convingă prin idei şi dezbateri inteligente, reuşind până la urmă să îi convingă.

Venus în Casa a VII-a. Este cea mai favorabilă poziţie pentru o viaţă relaţională armonioasă. Nativul este foarte sociabil, înclinat să creeze relaţii plăcute, în care se implică sentimental. Aceste relaţii nu implică interese materiale, ci sunt menite să satisfacă anumite nevoi sufleteşti sau pentru restabilirea echilibrului în mediul social.

Marte în Casa a VII-a. Nativul are relaţii tensionate, cu manifestări violente sau are relaţii pline de evenimente cu un impact puternic asupra vieţii celor implicaţi. Are tendinţa să impulsioneze viaţa altora prin felul în care determină evoluţia relaţiilor. Disputele sunt frecvente şi viaţa sa relaţională este plină de momente tensionate.

Jupiter în Casa a VII-a. Nativul progresează prin intermediul relaţiilor sale. Asociaţii îi pot fi protectori şi sponsori. Are mari beneficii din căsătorie, chiar dacă alianţa nu este făcută din interes. Conflictele cu inamicii pot fi stimulate de expansiunea materială şi spirituală, mai ales dacă îşi urmăreşte scopurile într-un mod bine intenţionat. *(Va urma)*

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Mâncarea sănătoasă şi mediul înconjurător ■ A 8-a minune naturală a lumii ■ Coalizarea Europei în secolul XIX ■ Să renunţăm la ipoteza extraterestră? ■ Templul Jokhang din Lhasa ■ Cea mai mare forţă a omului: MENTALUL ■ Vanilia – un medicament pentru mai multe boli ■ Actori şi regizori cu năbădăi

HOROSCOP
13-19 noiembrie 2017

BERBEC 21.03-20.04

În aceste zile, Luna vă influenţează căsătoria, relaţiile şi prieteniile. Este cea mai bună oportunitate pentru a studia aceste relaţii şi ar fi indicat să vă decideţi ce este mai important pentru dumneavoastră. Puteţi avea doar beneficii dacă alegeţi bine.

TAUR 21.04-21.05

Fericirea dumneavoastră în această săptămână poate fi legată de sănătate. Obiceiul de a lucra până vă epuizaţi vă face să vă simţiţi suprasolicitaţi şi înfrânţi. Ţineţi cont de nevoia organismului de odihnă şi vor apărea şi rezultatele. Chiar dacă realizaţi mai puţin, veţi fi într-o formă deosebită.

GEMENI 22.05-21.06

Dragoste, artă, activităţi legate de agrement, creativitate, recreere şi copii, iată cu ce vă ocupaţi în perioada aceasta. Sunteţi cel mai slab adversar al dumneavoastră? Vă apreciaţi talentele creative? Când aţi avut ultima vacanţă? Acestea sunt doar câteva dintre întrebările care vă frământă. Preţuiţi-vă mai mult!

RAC 22.06-21.07

Casa şi familia sunt cele mai importante pentru dumneavoastră. Casa este refugiul şi sprijinul dumneavoastră, asta doriţi şi de asta aveţi nevoie. Există ceva care se opune acestui lucru? Nu vă uitaţi înapoi – trebuie să mergeţi doar înainte!

LEU 22.07-22.08

Zilele trec într-un ritm ameţitor şi vă concentraţi asupra comunicării cu cei din jur şi spre activităţile rutinei zilnice. Este posibil să vă dezamăgească un frate sau o rudă apropiată. Dacă nu comunicaţi, vă veţi îndepărta de toţi şi nu este bine pentru dumneavoastră. Totul ţine de propria voinţă şi de autocontrol.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Dacă dumneavoastră credeţi că banii sunt adevărata rădăcină a răului, atunci s-ar putea să începeţi să credeţi şi că nu meritaţi prea multă bogăţie. Şi situaţia nu este chiar aşa. Mai bine concentraţi-vă pe cheltuieli şi nu împrăştiaţi chiar tot. Veţi avea nevoie şi de o mică rezervă.

BALANŢĂ 23.09-22.10

Vă întrebaţi cum puteţi îmbunătăţi imaginea dumneavoastră? Prima impresie contează foarte mult însă puteţi schimba multe. Aţi putea începe prin a vă schimba lookul, culoarea părului, să schimbaţi ceva în felul cum vă îmbrăcaţi şi dacă zâmbiţi mai mult, gata, îi veţi cuceri pe toţi din jur.

SCORPION 23.10-21.11

În aceste zile ar trebui să vă gândiţi că reprimarea propriilor sentimente vă poate arăta cum puteţi deveni propriul vrăjmaş. În acelaşi timp, obieceiurile nu pot fi schimbate peste noapte. Trebuie să începă puţin câte puţin şi să fie aplicate zilnic. Veţi ajunge la rezultate surprinzătoare. Succes!

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

A sosit momentul să vă analizaţi atent prietenii. Vreţi să staţi alături de oameni de calitate? Acest lucru este important, mai ales că amicii vă pot influenţa obiceiurile, modul de a gândi şi poate vă vor dicta deciziile care vă creează viitorul. Prin urmare, fiţi atenţi şi analizaţi cine este în jurul dumneavoastră.

CAPRICORN 22.12-19.01

Este cea mai bună perioadă a anului când puteţi să vă gândiţi la ce direcţie are viaţa şi încotro vreţi să vă îndreptaţi. Aveţi un plan? Unde vreţi să ajungeţi? Ţineţi cont că obiectivele vă ajută să vă concentraţi pe ceva şi să luaţi decizii.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Vă doriţi să călătoriţi pentru a vă îmbogăţi viaţa şi a înţelege mai bine lumea. Luna vă influenţează să vă întoarceţi spre studiu, poate începeţi un curs sau vă veţi educa prin citit. Aţi putea îmbina toate acestea şi vă veţi simţi mult mai împliniţi.

PEŞTI 19.02-20.03

Vă faceţi tot felul de socoteli legate de situaţia financiară a familiei. Calculaţi tot ce aveţi de plătit, faceţi cumpărăturile de rutină şi le luaţi ceva frumos şi celor dragi. În definitiv, sunt sprijinul dumneavoastră atunci când vă este mai greu.

Nativul săptămânii: **EMIL RACOVIŢĂ** (15.11.1868 – 17.11.1947)

A fost un savant, explorator, speolog şi biolog român. Acest nativ al zodiei Scorpion este considerat fondatorul biospeologiei şi cel care a creat primul institut de profil din lume. Cercetările şi materialele adunate în expediţia din Antarctica au fost cuprinse în 60 de volume publicate. A rămas în istoria ştiinţei ca descoperitor al balenei cu cioc.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii-noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon:
021 317 89 65

Abonamente la „Magazin” direct la redacţie!

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	6,00 LEI
❑ 2 LUNI	12,00 LEI
❑ 3 LUNI	18,00 LEI
❑ 4 LUNI	24,00 LEI
❑ 5 LUNI	30,00 LEI
❑ 6 LUNI	36,00 LEI

„Magazin” oferă fidelilor săi cititori avantajul de a primi revista cu promptitudine, la adresa dorită.

Abonaţi-vă la magazin

Cheltuielile poştale prilejuite de expedierea abonamentului sunt suportate de redacţie.

Nu aveţi decât să trimiteţi printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, Bucureşti, cod 013701), contravaloarea abonamentului solicitat (vezi preţurile în talonul alăturat la care se adaugă taxa poştală de expediere) sau să achitaţi în conturile bancare indicate la pagina 2 şi puteţi beneficia de toate avantajele enunţate. În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal. Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit (50 euro sau 70 $, un abonament pe şase luni; 25 euro sau 35 $, un abonament pe trei luni) în conturile societăţii.

CUPON MANDAT POŞTAL
Nr. .....
EXPEDITOR
Nume .....
Prenume .....
Str. ..... Nr. .....
Bloc ..... Scara ..... Etaj .....
Ap. ..... Cod .....
Localitatea .....
Judeţul/Sectorul .....
Telefon .....
Suma în cifre (LEI)
Ştampila cu data prezentării
RAMBURS C.P. NR. .....

MANDAT POŞTAL
DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION – la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piaţa Presei Libere Nr. 1
Bloc ..... Scara ..... Etaj ..... Ap. .....
Cod 013701 Localitatea Bucureşti
Jud./Sect. 1 Tel. .....
C.N.P. .....
Expeditor .....
Localitatea .....
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. .....
Sigiliu control mandate
POŞTA ROMÂNĂ RO
Verificator, ...
INDICAŢII SPECIALE .....
Nr. mandat poştal .....
Confirmăm suma de lei .....
(în cifre şi litere)
Semnătura salariatului .....
Diriginte .....
Ştampila cu data prezentării
Sigiliu cu sigla RO

TELEFON RECLAMAŢII ABONAMENTE
0722 625 622

SERIE NOUĂ - 1375 ● ANUL LX ● 16 NOIEMBRIE 2017 ● 16 PAGINI ● 2 LEI Nr. 46 (3125)

magazin

www.revistamagazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com ● redactia.revistamagazin@gmail.com ● redactia@revistamagazin.ro

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Spectacolul cunoaşterii

MAŞINA DE CAUCIUC a viitorului

Femina club

Lecţii de nutriţie

Dieta pentru articulaţii sănătoase

Dosarele frumuseţii

Efect natural

Consultaţii fără plată

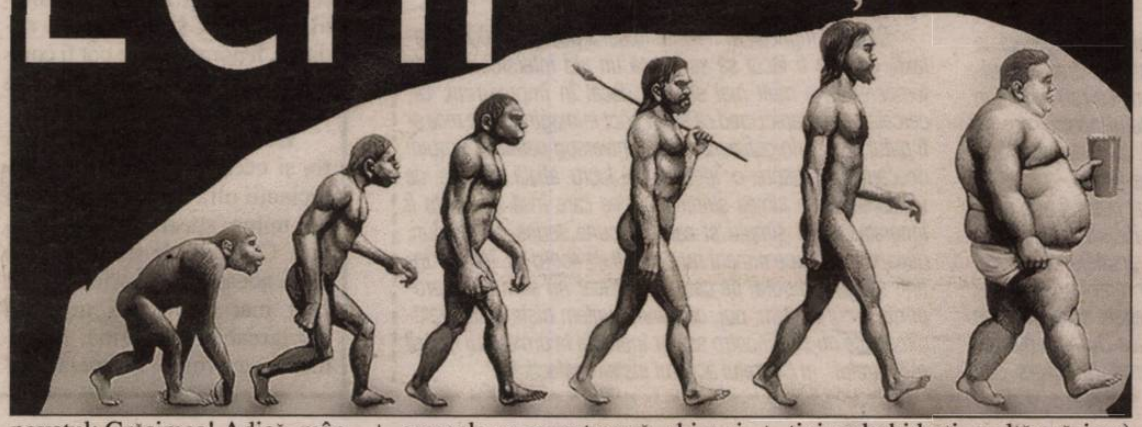
Cea mai mare forţă a omului: **MENTALUL**

«Există trei metode de a deveni înţelept: meditaţia care e cea nobilă; imitaţia, care e cea mai simplă; experienţa, care e cea mai amară.»

Confucius

Milioane de oameni suferind de obezitate vor să slăbească, dar dietele lor eşuează într-un final. Ceva nu e în regulă cu dietele, dar ce anume? Mai multe cărţi au pus în discuţie o dietă revoluţionară: cea care presupune o alimentaţie cu un conţinut scăzut de carbohidraţi şi un aport mare de grăsimi (LCHF).

LCHF O ALIMENTAŢIE REVOLUŢIONARĂ



Mass-media sunt pline de sfaturi de slăbit, propunând o varietate de diete: numai cu ouă, numai cu legume, cu carne slabă, cu cafea, cu apă. Toate aduc în discuţie şi ideea de „alimentaţie sănătoasă", o expresie fetiş, care sparge toate lacătele neîncrederii. Ele slăbesc într-o primă fază, pentru că sunt restrictive, dezechilibrate, dar după încetarea lor, kilogramele revin mai abitir! Apoi, „multe legume, puţine grăsimi şi multă mişcare", o dietă „sănătoasă" prezentă în mintea fiecăruia, fie că vrea să slăbească sau nu.

Regimul alimentar este cunoscut sub numele *High Carbs Low Fat* (HCLF), adică mulţi carbohidraţi şi grăsimi mai deloc. Teoria despre „regimul de viaţă sănătos" bazat pe o dietă HCLF a fost lansată în urmă cu exact 60 de ani. În cartea sa, *Low Carbs, High Fat, a food Revolution* (Carbohidraţi Puţini, Multă Grăsime, o revoluţie în alimentaţie), apărută anul trecut, cercetătorul suedez Andreas Eenfeldt, doctor în medicină, face un mic istoric al dietei „sănătoase" HCLF propuse de cercetătorul american Angel Keys în anul 1958!

El a plecat de la constatarea, după lungi studii pe loturi reprezentative, că americanii au un nivel ridicat al bolilor cardiovasculare, atacuri de cord şi decese, din cauza unei „alimentaţii nesănătoase". A fost găsit şi vinovatul: Grăsimea! Adică, mâncând alimente bogate în grăsimi (nesaturate, rele), acestea cresc colesterolul în sânge, ceea ce produce o înfundare a arterelor, şi în final, infarctul.

Eroare dezastruoasă

Ideea suna bine, singura problemă e că nu există dovezi ştiinţifice în sprijinul acestei teorii, spune Andreas Eenfeldt. În 1984, politicienii americani au hotărât că o viaţă sănătoasă înseamnă o alimentaţie sănătoasă, adică fără grăsimi „rele" şi ea a devenit normă nutriţională oficială în SUA. Imediat, în SUA şi în toate magazinele din lume, au apărut alimentele „light", uşoare, cu un conţinut scăzut de grăsimi, dar cu mai mult zahăr şi făinoase, adică carbohidraţi. Norma internă a fost exportată pe toată planeta, inclusiv în România, începând de prin 1963, fiind înrădăcinată şi azi în mentalitatea noastră: dietă sănătoasă, adică puţine grăsimi, dar multe legume, multe fructe, făinoase (orez, cartofi), „smoothie" etc.

Regimul HCLF nu a produs mai puţine infarcturi, au apărut însă alte două nenorociri pentru sănătatea omului: diabetul şi obezitatea! În SUA, de la apariţia alimentelor *light*, şi a conceptului de alimentaţie HCLF, volumul de obezi a crescut de trei ori din 1980 încoace. Asta îl face pe dr Andreas Eenfeldt să afirme: „a fost una dintre cele mai dezastruoase greşeli nutriţionale din istoria omenirii". Şi greşeala se perpetuează, chiar şi azi, chiar şi la noi.

În ciuda faptului că modul de alimentaţie HCLF produce tot mai mulţi obezi şi diabetici, că aceştia au nevoie de tot mai multe medicamente pentru tratarea hipertensiunii arteriale, a hiperglicemiei, a colesterolului etc. Oamenii devin mai graşi şi mai bolnavi tocmai când ei încearcă să trăiască mai sănătos!

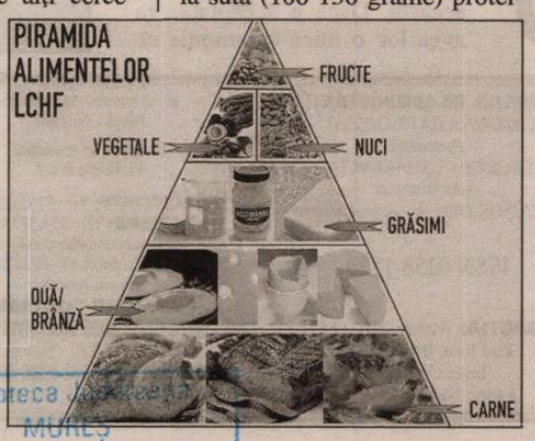
Ceva nu e în regulă. HCLF nu contribuie la sănătate, o înrăutăţeşte, perpetuează epidemiile civilizaţiei occidentale: obezitatea şi diabetul, cancerul, bolile de inimă, demenţa. Iar industria farmaceutică prosperă mai mult ca niciodată, pentru că ea nu tratează cauzele maladiilor, ci efectele lor! Prosperă şi industria alimentară cu produsele ei industrializate, „hrană falsă", cu ingrediente ieftine, derizorii, dar bogate în făinoase, zaharuri, uleiuri vegetale, agenţi de colorare, arome artificiale şi aditivi.

Soluţia, susţinută de Andreas Eenfeldt, dar şi de alţi cercetători, este aceasta: un regim alimentar cu alimente reale, neindustrializate, cu nivel scăzut de carbohidraţi şi nivel crescut de grăsimi!

LCHF, o revoluţie

Acest regim este cunoscut sub numele de LCHF (puţini carbohidraţi, multă grăsime) şi este considerat, nu doar de Andreas Eenfeldt, un regim de viaţă cu adevărat sănătos. Este exact inversul regimului lui Keys, HCLF! El tratează, fără medicamente, obezitatea sau diabetul, bolile de inimă, tensiunea arterială. Şi asta pentru că mâncând puţini carbohidraţi, protejăm pancreasul şi scădem producţia de insulină. Insulina este cea care transformă carbohidraţii în depozitele de grăsime, mai ales când acestea sunt consumate în exces. Nu grăsimea îngraşă, ci insulina! Nu grăsimea produce diabet, ci carbohidraţii în exces! Scăderea nivelului de insulină face ca organismul să-şi ia necesarul de energie din grăsime, şi nu din carbohidraţi, printr-un proces care se numeşte *ketoză*.

Un nivel scăzut de carbohidraţi (în afară de grăsimi, totul este carbohidrat!) înseamnă, după Andreas Eenfeldt, o dietă formată din: 5 la sută (20-50 grame) carbohidraţi pe zi, 15-20 la sută (100-130 grame) proteine (un gram pentru fiecare kilogram corporal) şi 75-80 la sută grăsimi (130-140 grame). Slăbeşti mâncând grăsime şi nu carbohidraţi!



Se poate mânca: smântână, brânză grasă, caşcaval, unt, untură (adică tocmai grăsimile saturate ponegrite de aproape cinci decenii), carne grasă de porc, de vită, de oaie, de pui (cu piele!), peşte gras, dar şi nuci şi avocado, ouă (2-3 pe zi!), maioneză.

Sunt însă interzise: alimentele făinoase şi dulciurile precum: pâinea, indiferent din ce făinuri este făcută, pateurile de orice fel, orezul, cartofii. Legumele (cu indice glicemic crescut, dar broccoli, conopidă, varză, da), bomboanele, băuturile carbogazoase. Berea, pentru că este „pâine lichidă", şi fructele care sunt „bomboane naturale" (dar mure, afine, da). Atenţie: o portocală conţine 20 de grame de carbohidraţi, ceea ce înseamnă raţia pe o zi întreagă! Şi într-o zi luăm carbohidraţi şi din restul alimentelor pe care le mâncăm.

Luxul regilor

Este interesant că, deşi dieta LCHF este considerată o revoluţie în nutriţie, ideea a fost prezentată încă de acum 100 de ani, când era folosită în tratarea diabetului şi a obezităţii! Şi totuşi, mentalitatea noastră, impregnată şi azi cu teoria HCLF, o ignoră. Pentru că luxul regilor, zahărul, a devenit alimentul preferat de oamenii de rând!

În secolul al XVIII-lea, suedezii, scrie Andreas Eenfeldt, consumau 100 de grame de zahăr pur pe an. O sută de ani mai târziu, consumul ajunsese la 4 kg anual, iar azi, o persoană consumă 45 kg de zahăr pur pe an! Ceea ce dovedeşte că suntem tot mai convinşi că doar medicamentele ne fac bine, şi nu un regim alimentar care ne fereşte de maladiile secolului: diabetul şi obezitatea (cu tot cortegiul de boli conexe).

N.B. *Semnatarul acestui articol urmează acest regim alimentar de 6 luni, timp în care a slăbit 15 kilograme. Combinat cu un post intermitent, despre care vom vorbi săptămâna viitoare.*

GEORGE CUŞNARENCU

46

5 948427 000133

Biblioteca Judeţeană MUREŞ TÂRGU-MUREŞ

Ucigaşul din Troia

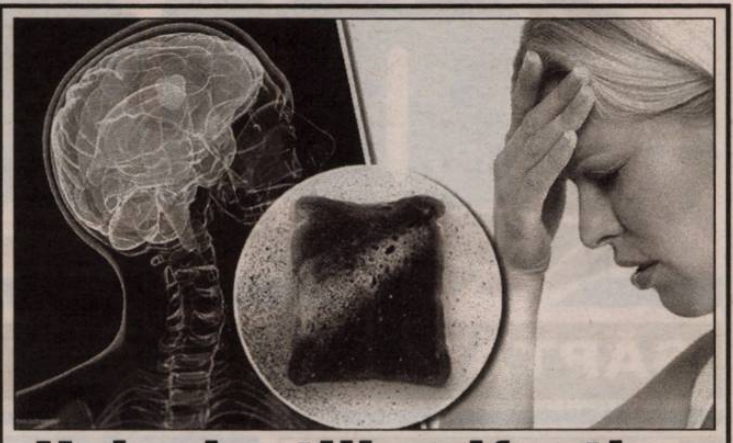
O echipă de cercetători americani de la Universitatea Wisconsin a identificat maladia extrem de periculoasă care făcea ravagii în Imperiul Bizantin acum cel puţin opt veacuri, după ce a descoperit un mormânt deosebit în apropiere de legendara cetate Troia.

Ei au putut reconstitui genomul bacteriei *Staphilococcus saprophiticus,* după ce în anul 2005 arheologi germani ai Universităţii Tübingen găsiseră un cimitir datând din perioada bizantină, tot în apropierea Troiei. Aici, în unul dintre morminte se afla un schelet feminin vechi de cel puţin 800 de ani.

Oamenilor de ştiinţă le-au atras atenţia două rugozităţi calcinate formate chiar sub coaste, iar eşantioanele le-au fost trimise colegilor americani. „La început am crezut că rugozităţile fuseseră cauzate de tuberculoză, dar analiza suplimentară a arătat că femeia respectivă nu suferise niciodată de această boală. Mai târziu s-au găsit globule roşii calcinate care conţineau ADN-ul unei infecţii periculoase, corioamniotita." – a declarat unul dintre cercetători, Caitlin Pepperell.

Corioamniotita este o infecţie care provoacă naşteri premature, în acelaşi timp fiind responsabilă şi de febra din timpul sarcinii sau al naşterii. Eşantioanele analizate conţineau suficient ADN pentru a se reconstitui două tipuri de bacterii – *Staphilococcus saprophiticus* şi *Gardnerella vaginalis* – cercetătorii apreciind că ele au determinat moartea femeii în vârstă de numai 30 de ani.

Ei au declarat că această cercetare a permis obţinerea unor informaţii importante despre ameninţările nevăzute cărora locuitorii Imperiului Bizantin erau obligaţi să le facă faţă.



Halucinaţiile olfactive

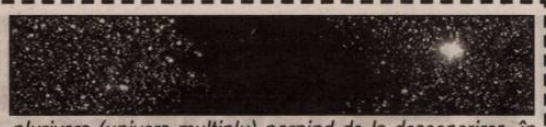
Termenul de „halucinaţie" ne trimite cu gândul, în mod automat, către o imagine vizuală falsă; altfel spus, nu vedem ceva anume, ci doar avem impresia că vedem acel „ceva". Poate cel mai bun exemplu în acest sens este faimoasa „fata morgana" care apare de regulă în deşert, dar există şi alte asemenea impresii vizuale false. Nu e deloc un element senzaţional în faptul că oamenii pot avea şi halucinaţii auditive, fenomene care pot fi comparate cu cele dintâi, dar care au alt mecanism de formare.

Există însă, prin extrapolare, şi ceea ce putem numi halucinaţii olfactive: ele poartă şi un nume specific – fantosomie. Oamenii de ştiinţă afirmă că în această categorie intră de cele mai multe ori mirosuri dezagreabile: de urină, excremente sau vomă. La acelaşi capitol regăsim fenomenul similar privitor la gust, în general cu cele nu tocmai plăcute: amar, acru, uleios etc. Asemenea halucinaţii pot fi cauzate de anumite leziuni ale ţesuturilor nervoase, ele însele cauzate, de exemplu, de o infecţie virală a neuronilor bulbului olfactiv (pentru miros) sau a papilelor gustative (pentru gust).

Foarte rar, totuşi perfect posibil, fantosomiile pot rezulta dintr-o tumoare a lobului temporal, centru al creierului responsabil cu percepţiile olfactive şi gustative.

În acest caz, cele două halucinaţii pot fi resimţite chiar simultan. O fantosomie olfactivă poate să afecteze temporar persoane care suferă de cefalee violentă, acestea simţind de pildă miros (fals) de cauciuc ars.

Universuri paralele sau multiple?



plurivers (univers multiplu) pornind de la descoperirea, în 2004, a unui „Punct Rece" situat la 6-10 miliarde de ani de Terra şi măsurând circa 1 miliard de ani-lumină!

Răspunsul afirmativ dat de unii oameni de ştiinţă la această întrebare, ea însăşi şocantă, poate fi extrem de tulburător şi răscolitor, căci ar putea însemna că (şi) noi trăim într-un univers pe care îl percepem în felul nostru, dar pe care alte civilizaţii îl percep cu totul diferit. Dacă această frază v-a „teleportat" deja în inima lumii science-fiction – un fel de „ceva" ce nu există, fiind ficţiune, dar care ar putea fi real, dacă ştiinţa ne-ar oferi pârghiile necesare verificării acestei presupuse realităţi – aflaţi că mult-controversatele universuri paralele pot exista! Un studiu recent chiar relevă prezenţa lor şi repune în discuţie principiile noastre legate de noţiune de realitate. Doi cercetători de la Universitatea Durham (Marea Britanie) susţin existenţa unui aşa-numit multivers sau Colosul îngheţat ar fi rodul lipsei a peste 10.000 de galaxii, care ar fi făcut să se nască un vid intersideral unde temperatura e mult mai scăzută decât în împrejurimi. Or, cercetătorii britanici cred că acest spot inimaginabil de rece ar fi putut crea, prin coliziune, două universuri paralele. Vorbim deocamdată despre o ipoteză de lucru aflată departe de validarea ei de lumea ştiinţifică. Idee care însă nu poate fi ignorată pur şi simplu şi care ne pune serios pe gânduri, deoarece aproape nimeni nu poate fi de acord că, într-un infinit spaţio-temporal pe care nici măcar nu ştim în ce proporţie îl cunoaştem, noi, oamenii, suntem nişte năluci rătăcitoare ce nu ştiu încotro se vor îndrepta la următorul răsărit al Soarelui: al Soarelui acestui sistem galactic!

Speculativ

Să vorbim corect!

Am auzit de câteva ori pe diferite posturi tv vorbindu-se despre preţurile unor produse şi declarându-se că se observă „intenţii speculative".

Greşeala provine din necunoaşterea sensului adjectivului „speculativ", sens care nu are nicio legătură cu substantivul „speculă".

„Speculativ" înseamnă – aşa cum ne arată dicţionarul – „care are legătură cu speculaţia, care se ocupă numai de teorie fără legătură cu practica şi cu experienţa".

Substantivul „speculă" în primul sens, cel potrivit contextului, este definit drept „Comerţ ilicit care constă în vinderea sau revinderea cu preţuri exagerate a unor mărfuri".

Aşadar formularea corectă în exemplul citat ar fi *„....se observă intenţii de speculă".* (I.S.)

În spatele „uniunilor efemere"

Sub această denumire (sau cunoscute şi drept „mariaje temporare") se menţine încă viu, în Iran, un obicei mai mult decât straniu pentru o astfel de ţară. Trebuie menţionat totuşi că vorbim despre o tradiţie din cadrul unei secte şiite.

Altfel spus, Islamul este foarte strict cu privire la acest tip de subiecte, însă iată că mariajele temporare sunt permise, chiar dacă respectiva autorizaţie se obţine cu greu. De pildă, dacă un cuplu tânăr doreşte să întreţină raporturi sexuale, poate redacta o cerere temporară pentru aceasta. Dacă e acceptată, va avea loc o mică ceremonie ce va include semnarea unui contract de căsătorie în care se va stipula durata uniunii. Alegerea duratei este liberă, însă odată oficializată ceremonia, tinerii sunt liberi să aibă relaţii intime împreună. La final, fiecare poate pleca „pe drumul său", cum s-ar spune, fără a datora ceva partenerului provizoriu!

Iată şi caracteristicile acestui mariaj temporar: ● contract oral, fără martori; ● femeia virgină trebuie să aibă acordul tatălui său, cu excepţia situaţiei în care ea trăieşte independentă; ● durata contractului poate varia de la o oră la maximum 99 de ani! ● bărbatul este obligat să verse o dotă femeii alese; ● bărbatul poate cumula câte mariaje temporare doreşte, lucru interzis femeii; ● un bărbat căsătorit permanent poate lega şi un mariaj temporar, în timpul cât e plecat de acasă, fără a-şi înştiinţa soţia şi fără autorizaţia acesteia; ● în timpul mariajului temporar bărbatul nu e obligat să-şi hrănească şi să-şi adăpostească femeia; ● între cei doi nu există nicio formă de căsătorie oficială; ● după consumarea unui asemenea contract, femeia trebuie să observe timp de 3 luni dacă este sau nu însărcinată, exceptând cazul în care este în perioada menopauzei.

Dacă din întâmplare în timpul derulării contractului între cei doi parteneri nu are loc nicio relaţie, se consideră că mariajul este „alb", ceea ce anulează orice obligaţie a acestora. Dar, de fapt, oare ce ar putea să ascundă această situaţie?

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin" este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991.
Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, cod. 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU – Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU – Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Paul Ioan, Irina Stoica, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) - 0722.625.622, Simion Ionescu
FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Ţiriac Bank S.A. - Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

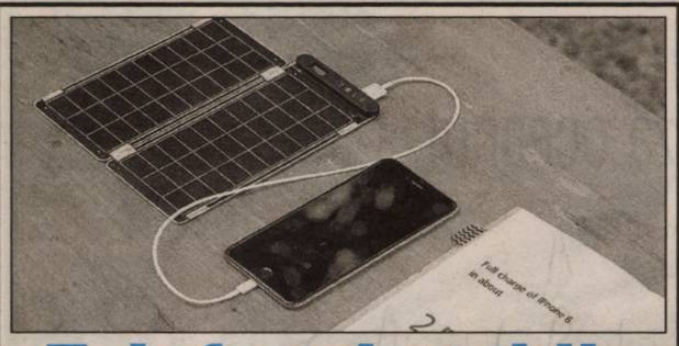
COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, PAUL IOAN, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L.
Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: **TIPOMEDIA PROD S.R.L.**



Telefonul mobil,
încărcat de la Soare

Oricât ar fi de performante, bateriile telefoanelor moderne rareori funcționează mai mult de o zi, deci a devenit aproape obligatoriu să avem asupra noastră încărcătoare care se contectează la priză. Însă multe dintre aceste dispozitive așa-zis portabile sunt greoaie și deloc convenabile.

Iată însă că o echipă de cibernetic ieni din Chicago a pus la punct un panou solar foarte ușor și foarte subțire, numit Solar Paper, capabil să încarce complet un iPhone în două ore. Mai mult decât atât, combinarea de două sau trei panouri reduce sensibil timpul de încărcare.

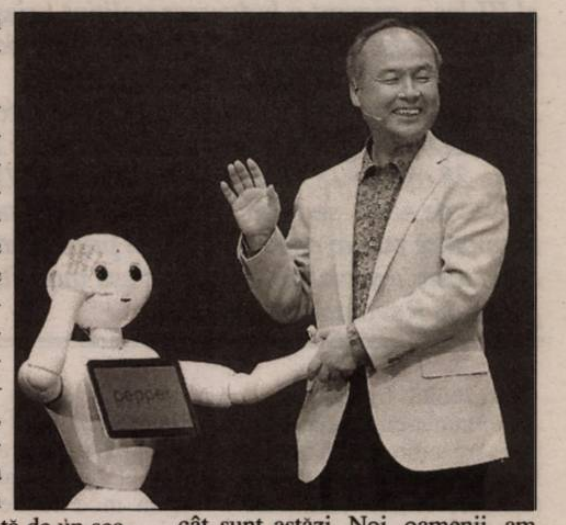
Compania Yolk a anunțat deja lansarea încărcătorului solar în patru versiuni – 2.5W, 5W, 7.5W și 10W, funcție de puterea necesară diferitelor dispozitive.

De exemplu, un panou de 2,5W va încărca un telefon iPhone 6 sau Galaxy S3 în trei ore. Dar versiunea de 5W încarcă aceleași dispozitive în doar două ore, dacă afară e un soare puternic și în trei ore, dacă e înnorat. Un panou de încărcare de 5 W costă 148 de dolari, dar funcționează, practic, la nesfârșit, desigur, cu condiția ca afară să fie zi!

Roboții, de o sută de ori
MAI INTELIGENȚI DECÂT OAMENII?

Într-un expozeu ținut la forumul „Future Investment Initiative", desfășurat la Riad, în Arabia Saudită, directorul general al gigantului tehnologic SoftBank, Masayoshi Son, a susținut că, potrivit estimărilor sale, până cel târziu în 2047, inteligența artificială (AI), va atinge un coeficient de inteligență de 10.000. Prin comparație, IQ-ul mediu al unui om este de 100, iar toți cei cu IQ peste 140 sunt considerați „genii".

MENSA, societatea oamenilor inteligenți, nu-i acceptă în rândurile sale decât pe cei cu IQ peste 130. Son, un mogul miliardar al domeniului cibernetic, în vârstă de 60 de ani, apreciază că în viitorul apropiat roboții vor deveni chiar și de o sută de ori mai inteligenți decât oamenii. Conceptul că inteligența artificială va depăși creierul uman se numește „singularitate".



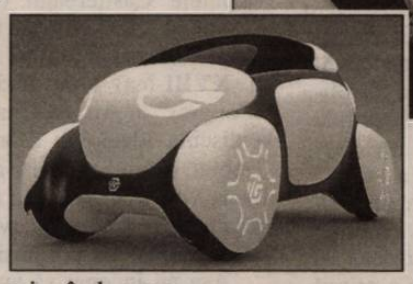
De altfel, unul dintre cele mai inteligente creații artificiale este robotul Pepper, produs de Softbank. Acesta poate percepe sentimentele umane „citind" expresiile faciale și tonul vocii și reacționând în consecință – de pildă cu empatie, în cazul unei persoane triste, exact așa cum ar reacționa și un om în carne și oase față de un seamăn aflat în suferință.

„În 30 de ani de acum înainte, roboții vor fi de un milion de ori mai inteligenți și mai „umani" decât sunt astăzi. Noi, oamenii, am creat întotdeauna unelte pornind de la premiza că vom fi mai inteligenți decât ele și le vom putea controla. Dar lucrurile au început deja să se schimbe, și în viitor, roboții ar putea scăpa de sub control, grație inteligenței lor, care o va depăși pe cea umană", a avertizat Son, care, împreună cu alți moguli cibernetici, a alocat recent suma de 100 de miliarde de dolari (da, ați citit bine, 100 de miliarde!) în vederea creării unei instituții numite Vision Fund, pentru dezvoltarea capacității de învățare a roboților.

Mașina de cauciuc a viitorului

Concernul japonez Toyoda Gosei a lansat de curând un concept bizar de autovehicul, care ar putea face de rușine atât orice sisteme de bare de protecție, cât și orice airbaguri. Prezentat la expoziția automobilistică Tokyo Motor Show, Flesby II se vrea a fi un autoturism al viitorului, destinat în principal traficului în marile orașe, dar nu numai.

Designul său inovator folosește un înveliș de cauciuc moale, de ultimă generație, care își schimbă forma, prin acționare electrică din interior, pentru a proteja caroseria de coliziuni.



Astfel, atunci când merge prin oraș, deci are o viteză mai mică, mașina este mai înaltă, în vreme ce, la ieșirea pe autostradă, ea se „turtește", dobândind o formă mult mai aerodinamică, pentru minimalizarea consumului de carburant. Desigur, mașina este încă în faza de prototip, dar constructorii săi speră că ea va deveni o prezență constantă pe șosele, peste cel mult un deceniu.

Aspectul „prietenos" al mașinii este sugerat și de farurile formate din LED-uri, care permit șoferului să comunice cu pietonii și cu celelalte vehicule aflate în trafic, proiectând diverse imagini și chiar emoticoane.

Astfel, botul mașinii dă impresia că poate zâmbi, face cu ochiul sau chiar... clipi, exact ca simpaticele mașinuțe din serialul de desene animate „Cars".

„În eventualitatea impactului cu un pieton, învelișul moale de la exteriorul mașinii va absorbi o mare parte din șoc, în așa fel încât impactul să fie mult mai puțin dur pentru pieton decât s-ar întâmpla în cazul unui autovehicul cu caroserie normală", explică directorul firmei, Takashi Ishikawa.

Sute de mii de pământeni pe Marte.
Doar cu numele

Când sonda spațială InSight, aparținând de NASA, va ajunge pe Marte, în noiembrie 2018, ea va purta și sute de mii de nume de pământeni. Până acum, aproape 827.000 de oameni ceruseră să li se înscrie numele pe microcipul aflat la bordul sondei spațiale. Acum, NASA va adăuga un al doilea microcip, oferind opiniei publice o șansă în plus de a ajunge, măcar cu numele, pe Planeta Roșie.

Racheta care va trimite în spațiu sonda InSight va fi lansată de la Baza Aeriană Vandenberg, California, în mai 2018. Va fi prima misiune terestră care va explora adâncurile planetei Marte. Ea va transporta diferite instrumente și dispozitive științifice, destinate colectării de date și microcipuri conținând mii de nume.

Robotul care va ajunge pe suprafața marțiană va folosi un seismometru pentru a detecta seismele și impacturile cu meteoriții, utilizând energia seismică a acestor fenomene pentru a studia materialul aflat sub suprafața planetei. De asemenea, robotul va lansa o sondă care va pătrunde în scoarța marțiană mai adânc decât orice alt obiect terestru ajuns pe Marte până acum. Potrivit specialiștilor NASA, investigațiile realizate de InSight vor contribui la mai buna înțelegere a modului de formare și a evoluției planetelor telurice, categorie din care face parte și Terra.

Pagina realizată de
GABRIEL TUDOR

În urma lui Napoleon al III-lea

Înfrângerea trupelor franceze în războiul cu prusacii şi plecarea în exil a împăratului Napoleon al III-lea a generat o bulvesare politică uriaşă în Franţa. Consecinţa directă a noilor opinii despre viitorul ţării a fost ceea ce istoria numeşte „Comuna din Paris" sau „A Patra Revoluţie Franceză". Un guvern provizoriu a condus Parisul de la 28 martie 1871 şi până la 28 mai 1871. Foarte pe scurt, se poate spune că această nouă şi temporară putere executivă a fost prima formă de conducere a societăţii de către clasa muncitoare, în perioada Revoluţiei industriale.

Războiul franco-prusac s-a terminat cu o uriaşă înfrângere a forţelor franceze. Însuşi Napoleon al III-lea (cel care iniţiase conflictul în iulie 1870), după Bătălia pierdută de la Sedan (1 septembrie 1870), a fost capturat, iar Franţa a redevenit republică (a treia). Împăratul a murit în exil în Anglia, în 1873. Guvernul provizoriu format avea o sarcină dificilă. Parisul a fost asediat de forţele prusace din septembrie şi până la 28 ianuarie 1871. În acest timp, în revoltele parizienilor se făcea auzită tot mai pregnant ideea de „republică democratică şi socială".

„Săptămâna însângerată"

Pe de altă parte, luptătorii din război formaseră Garda Naţională, care devenise şi o forţă politică antimonarhică, cu mulţi ofiţeri socialişti şi radicali. O mare lovitură morală a primit Parisul când armata prusacă a defilat triumfal prin capitală la 18 ianuarie.

După retragerea prusacilor, lucrurile s-au complicat în mod foarte grav la Paris. Noul guvern provizoriu (condus de Adolphe Thiers) simţea că populaţia este în fierbere şi s-a mutat la Bordeaux. În acel moment, forţele politice ale Gărzii Naţionale au preluat puterea la Paris. Guvernanţii au vrut iniţial să distrugă noua conducere, dar armatele trimise au fraternizat cu rebelii (comunarzii). În tumultul politic din acea perioadă, parizienii (circa două milioane de persoane) cereau autoguvernare.

Guvernul social sau „Comuna din Paris" a fost proclamat la 28 martie 1871 şi a durat până la 28 mai 1871. Noua putere folosea un steag roşu socialist şi a trecut imediat la măsurile social-democrate. Au fost ameliorate relaţiile de muncă muncitor-patron, drepturile femeilor, recompensele şi pensiile celor afectaţi în război şi în asediul de patru luni. Un decret controversat al comunarzilor a fost privitor la separarea Bisericii de stat, decret numit şi laicizarea societăţii. Dar în toată această perioadă de schimbări efervescente, unele chiar radicale, guvernul oficial de la Bordeaux se pregătea să ia cu asalt Parisul.

Forţele numite „Cei de la Versailles" s-au întărit şi cu prizonierii întorşi din Prusia, astfel încât comunarzii au constatat că sunt în inferioritate numerică. Au început luptele de recucerire a capitalei şi episodul decisiv a fost numit „Săptămâna însângerată", adică 22-28 mai 1871, când asaltul furibund al forţelor guvernamentale a zdrobit ultimele baricade comunarde.

Final teribil

Ura dintre cele două forţe franţuzeşti fusese atât de mare, încât abia după destrămarea Comunei s-a manifestat în mod cumplit. Mai multe cronici vorbesc despre aproape 20.000 de oameni executaţi şi alte mii închişi şi deportaţi. Estimările nu sunt foarte precise, dar unii comentatori ajung şi la suma de 50.000 de ucişi în „Săptămâna însângerată".

Fotodocument

Churchill traversează oceanul

În august 1941, Sir Winston Churchill s-a aflat la bordul HMS „Prince of Wales" care îl ducea spre întîlnirea cu preşedintele SUA Franklin Delano Roosevelt. Aceasta urma să se desfăşoare la Argentia, în insula Newfoundland, Canada. A mai participat şi Harry Hopkins, consilier economic al lui Roosevelt.

Coalizarea Europei în secolul XIX

Revoluţia franceză (începută în 1789) şi „Războaiele napoleoniene" au pus serios pe gânduri monarhiile europene în ceea ce priveşte echilibrul puterilor pe continent. În acelaşi timp, ideile revoluţionarilor francezi erau molipsitoare şi puteau fragiliza sistemele politice din întreaga Europă.

Alexandr I

Era ştiut faptul că abia a şaptea Coaliţie europeană (Regatul Unit, Olanda, Regatul Hanovra, Ducatul Nassau (parte a Germaniei), Ducatul Brunswick şi Prusia) a reuşit să-l învingă definitiv pe Napoleon, în Bătălia de la Waterloo, la 18 iunie 1815. Foarte repede, liderii a trei mari puteri s-au reunit la 26 septembrie 1815 pentru a forma „Sfânta Alianţă".

Sfânta Alianţă

Puterile care au alcătuit iniţial Sfânta Alianţă au fost Rusia (ţarul Alexandr I, ortodox), Austria (catolică) şi Prusia (protestantă). În pofida intenţiilor generoase ale Alianţei, Regatul Unit al Marii Britanii a respins participarea, la fel ca şi Statele Papale. Imperiul Otoman nu a vrut nici el să se asocieze. Cu toate acestea, în următorii ani Sfânta Alianţă a primit încă doi membri de seamă. Imperiul Britanic şi apoi Franţa (din 1818) s-au alăturat Alianţei, formându-se ceea ce cu mândrie s-a numit „Concertul Europei". Această coalizare a durat, teoretic, până la debutul Primului Război Mondial.

Frederick al III-lea

Cazurile grave de abatere de la „Concertul Europei" au fost, printre altele Războiul Crimeii (când împotriva Rusiei creştinii din Franţa, Regatul Unit şi Regatul Sardiniei s-au unit cu Imperiul Otoman etc.). În finalul „Concertului", Imperiul Austro-Ungar şi Imperiul German s-au unit împotriva aliaţilor (UK, Franţa şi Rusia). Aşa s-a sfârşit o înţelegere aproape utopică a marilor puteri monarhice europene şi Concertul European s-a destrămat definitiv.

Echilibrul se clatină

Sfânta Alianţă a durat mult mai puţin decât aşa-zisul Concert al Europei. La 29 septembrie 1818, ţarul Alexandr I al Rusiei, regele Frederick William al III-lea al Prusiei, Francis I al Austriei, ducele de Wellington (viitor prim-ministru al Regatului Unit), vicontele Castlereagh (ministru de externe al UK) şi ducele de Richelieu (prim ministru al Franţei sub Ludovic al XVIII-lea) s-au întâlnit într-un „Congres" la Aix-en-Chapelle pentru a discuta ideologia Sfântei Alianţe. Treptat, prinţul cancelar austriac Klemens von Metternick a orientat Alianţa spre o linie conservatoare, antidemocratică, antiprogresistă.

Aşa au început să apară semnele slăbiciunilor înţelegerii, întrucât interesele diverselor puteri au început să fie „centrifuge" în anumite zone ale Europei. De altfel, istoricii afirmă că moartea ţarului Alexandr I (1825) a reprezentat sfârşitul Alianţei.

O grea lovitură care a marcat Sfânta Alianţă a fost şi retragerea Franţei, după „Revoluţia din Iulie" (1830, când Charles al X-lea a fost forţat să abdice şi a fost înlocuit cu Louis-Philipe I, care a instaurat monarhia constituţională, care nu se potrivea deloc cu ideile lui Metternick). Războiul Crimeii a distanţat Rusia de Prusia, care nu s-a alăturat ruşilor în acel conflict, iar Sfânta Alianţă, de facto, înceta să mai existe.

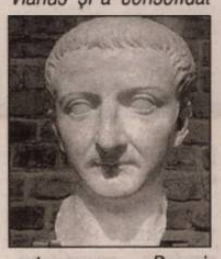
Astăzi în istorie

16 noiembrie anul 42 î.Ch

S-a născut împăratul Tiberius

Aparţinând castei dinastice Iulius-Claudianus, împăratul Tiberius Claudius Nero s-a născut la 16 noiembrie anul 42 î.Ch. (conform corelărilor calendaristice făcute de istorici). A venit pe lume chiar la Roma, ca fiu al lui Tiberius Claudius Nero, om politic de vază şi înaintaş al faimosului împărat Nero. Mama lui Tiberius a fost Livia Drusila, fiică de magistrat.

Pe când avea patru ani, mama lui Tiberius a divorţat şi s-a căsătorit cu Julius Caesar Octavianus, viitorul mare împărat roman. Cronicile spun că în copilărie, Tiberius a participat împreună cu tatăl său vitreg la celebrarea victoriei lui Octavianus împotriva lui Antonius şi a Cleopatrei, la Actium, septembrie anul 31 î.Ch. Prin acea victorie strategică, Octavianus şi-a consolidat



puterea asupra Romei, devenind „Princeps" (Prim cetăţean). Când a împlinit 17 ani, Tiberius a intrat în politică sub ocrotirea tatălui vitreg şi a fost numit „quaestor" (oficial juridic al suveranului). După mai multe participări la confruntări militare în provincii cu probleme de nesupunere faţă de Roma, Tiberius s-a căsătorit cu Vipsania Agrippina, fiica generalului Agrippa.

Meritele militare l-au ajutat pe Tiberius să înainteze la rangurile de „praetor" şi apoi „consul". El divorţează de Agrippina şi se recăsătoreşte cu Julia cea Bătrână. În anul 14 d.Ch., Augustus moare şi Tiberius devine unic moştenitor. Senatul roman îl validează şi domnia sa începe la 18 septembrie anul 14 d.Ch. El va domni 22 de ani, până în anul 37 d.Ch. Avea 78 de ani şi Suetonius relatează unele zvonuri care spun că viitorul împărat, Caligula, l-ar fi otrăvit. Acesta se afla în vila din Misenum, Campania, când Tiberius a murit.

Acelaşi istoric ne spune că în ultimii ani de domnie Tiberius devenise paranoic, mai ales după complotul condus de Sejanus. Cronicile arată că împăratul a fost atât de furios, încât au fost executaţi toţi presupuşii complici şi chiar unii suspecţi aflaţi în închisoare.

Printre urmaşii desemnaţi ai lui Tiberius au fost Caligula şi Tiberius Gemellus, ambii nepoţi ai săi. Din cauza comportării sale tiranice din ultimii ani, s-a strigat „În Tibru cu Tiberius!", după anunţul morţii. Aşa păţeau criminalii, dar Tiberius a fost incinerat şi cenuşa depusă (fără ceremonii oficiale) în Mausoleul lui Augustus.

Pagină realizată de **PAUL IOAN**

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Să renunţăm la IPOTEZA EXTRATERESTRĂ?

Ziaristul Greg Bishop a postat pe un site, la sfârşitul anului 2016, un articol intitulat „ET du-te acasă: Hai să renunţăm la ipoteza extraterestră". Articolul a stârnit curiozitatea ufologilor şi cred că poate fi interesant, şi pentru cititorii revistei Magazin, un rezumat al ideilor expuse de autor, ca şi anumite contraargumente.

Bishop constată că există mii de mărturii şi povestiri privind zei, extratereştri, djinni, zâne, pitici şi alte entităţi care au tot apărut de-a lungul veacurilor şi mai apar şi azi. Fie că acestea sunt doar expresia unor dorinţe şi speranţe colective, fie chiar există în preajma noastră ceva foarte ciudat. Iar el propune, pentru că este mult mai interesant, să luăm în considerare cea de a doua posibilitate.

Dacă aduceţi vorba despre OZN-uri la o petrecere – zice el în continuare – aproape toată lumea va fi interesată, dar dacă menţionaţi asta unui reporter sau unei persoane academice (adică acelora în care avem încredere să ne definească realitatea), veţi primi probabil un comentariu ironic, urmat de schimbarea rapidă a subiectului. Oamenii sobri nu iau în serios fenomenul OZN, cel puţin pe faţă. Chiar dacă există şi câteva excepţii, de regulă nu există un loc sigur pentru o discuţie raţională a acestui subiect, în afară de scurtele conversaţii private şi informale.

Un salt de logică

Dacă acceptaţi că în jurul nostru se întâmplă ceva de tipul relatărilor legate de fenomenul OZN, veţi fi de acord şi cu faptul că la originea acestora se află aparent ceva extern omenirii, ceva care pare să aibă o inteligenţă şi o conştiinţă de sine.

Chiar dacă ezitaţi să acceptaţi asta, poate veţi fi de acord că poveştile şi miturile culturilor şi religiilor antice sunt dovezi foarte bune că am avut contact cu ceva non-uman şi inteligent, timp de sute şi chiar mii de ani. Dar dacă o persoană rezonabilă îşi ia oboseala să studieze, suficient de atent, miile de relatări existente, este puţin probabil să nu accepte că se întâmplă ceva. Sau cel puţin că există un mister autentic, indiferent dacă provine din interiorul sau din afara noastră sau dintr-o combinaţie a celor două.

Cu toate acestea, în discursul nostru public, există „un salt imens de logică", pe care cei mai mulţi nu l-au observat. Dacă acceptăm realitatea fenomenului OZN, nu există niciun motiv să tragem concluzia că asta înseamnă, în mod automat, că suntem vizitaţi de fiinţe de pe alte planete. În ciuda acestui fapt, o întreagă industrie, organizaţii şi ego-uri au fost construite pe această ipoteză. Această credinţă ne-a făcut să ne învârtim în cerc, de zeci de ani. E o ignoranţă intenţionată şi un raţionament vicios, care a făcut ca, în loc ca OZN-urile să devină un subiect serios, pentru minţi serioase, el e considerat cel mult un hobby.

Nu putem produce OZN-uri sau extratereştri la cerere, ceea ce împiedică studiul lor ştiinţific. Drept urmare, în acest domeniu, ideile înnoitoare au fost, de regulă, ignorate, în timp ce prostiile au fost consacrate, transformate în dogme, din cauza instinctului de turmă şi a altor presiuni sociale. Azi, când cineva spune: „Credeţi în OZN-uri", de cele mai multe ori el subînţelege de fapt: „Credeţi că forme de viaţă extraterestre, venite de pe alte planete, vizitează Pământul în nave spaţiale?" Această restrângere nefericită ne îndepărtează de orice dezbatere. Avem doar un singur dosar mental în care plasăm OZN-urile. Cei mai mulţi dintre noi au în acelaşi dulap şi fantomele, percepţia extrasenzorială, monstrul din Loch Ness, ori Bigfoot. Această depozitare a informaţiilor ciudate în nişte cutii mici, plasate în adâncurile minţii noastre, încheie dezbaterea înainte ca aceasta să înceapă. Poate că o cauză rezidă şi în mecanismele percepţiilor şi amintirilor noastre. S-a dovedit că limbajul nostru determină modul în care ne gândim la lucruri, iar cuvintele, la rândul lor, se bazează pe ceea ce ştim, ori pe ceea ce credem că ştim. Iar atunci când ne confruntăm cu necunoscutul, aceste mecanisme pot duce la confuzii.

Propoziţia „OZN-urile sunt extratereştri care vin din alte planete" este considerată literă de evanghelie de entuziaştii OZN (ca şi de scenariştii de la Hollywood). Greg Bishop propune să încercăm să o analizăm, cuvânt cu cuvânt, pentru a vedea că ea conţine mai multe ipoteze şi credinţe eronate.

„OZN" înseamnă, *prin definiţie,* ceva ce se vede pe cer, se pare că zboară şi nu poate fi identificat prin ceea ce cunoaştem.

Pare destul de simplu, dar majoritatea dintre noi presupun (fie că este vorba despre o credinţă profundă, fie din comoditate) că „OZN" înseamnă o navă structurată, pilotată, venită de pe o altă planetă...

Când se ocupă de lucruri necunoscute, cuvântul „sunt" dă impresia că înlătură îndoiala. Utilizarea lui într-un caz discutabil poate duce la confuzii. O utilizare corectă a verbului, în acest caz, ar putea fi cel mult: „OZN-urile adevărate sunt încă un mister".

„Extratereştri", ca imagine populară, e un concept care s-a transformat, în ultimii 50 de ani, de la umanoizii verzi, ori de altă culoare, la omuleţii cenuşii, cu ochi uriaşi, datorită în mare parte unei picturi de pe coperta cărţii *Communion,* din 1987, a lui Whitley Strieber. În gândurile şi rapoartele noastre, extratereştrii se manifestă ca fiinţe fizice, deoarece minţile noastre se descurcă cel mai bine atunci când au de-a face cu lucruri din acelaşi spaţiu tridimensional în care acţionăm şi noi în fiecare zi. De asemenea, aşa ne ghidează şi convenţiile noastre sociale, de la care nu este bine să ne abatem. În realitate, există la fel de multe dovezi că aceşti „extratereştri" provin din interiorul nostru ca şi cele că ar veni din alte galaxii. Ceea ce nu înseamnă, desigur, că ei sunt totdeauna simple halucinaţii...

Expresia „care vin" implică transportul prin spaţiu dintr-un loc în altul. Nimeni nu a văzut vreodată sau nu a urmărit nicio navă care ar fi călătorit prin spaţiu spre planeta noastră, cel puţin nimeni care să poată să ne spună despre asta. OZN-urile apar pe cerul nostru şi eventual în spaţiul de deasupra Pământului. E de presupus că ele nu au irosit mulţi ani în spaţiu, zburând cu viteze apropiate de cea a luminii, ci că profită de principii fizice pe care noi încă nu le cunoaştem.

„Alte planete" identifică originea presupuşilor „extratereştri". Nu avem încă dovezi pentru vreo viaţă pe alte planete. Dar, conform multor tradiţii culturale (chiar şi a unora occidentale), o *conştiinţă non-umană* nu trebuie să provină neapărat de pe alte planete...

Prejudecăţile ne blochează

Bishop ilustrează astfel afirmaţia că „gramatica şi cuvintele osifică adesea o modalitate liniară şi logică de a vedea lumea. Dar OZN-urile sunt orice, dar nu ceva liniar sau logic". Prejudecăţile ne ţin blocaţi într-un cerc vicios, iar majoritatea dintre noi nici măcar nu înţelegem că suntem în el. În 2009, Kevin Randle a susţinut că el şi generaţia de cercetători OZN au „rezolvat" misterul. Prin interviuri cu martorii la incidentul Roswell şi prin „bun simţ", el credea că a demonstrat convingător originea extraterestră a OZN-urilor. Mai corect fusese Carl G. Jung, care spunea despre OZN-uri, în 1958: „Sunt văzute lucruri, dar nu se ştie ce sunt". În diverse presupuse întâlniri cu extratereştrii, dialogurile sunt demne de un teatru al absurdului. În 1967, Herbert Schirmer, din Nebraska, susţinea că a fost luat, pe o navă ciudată, de fiinţe cu aspect militar. Aceştia i-au spus, la despărţire: „Vrem să credeţi în noi, dar nu prea mult".

Mai nou, unii încearcă să intre în contact cu inteligenţa aflată în spatele fenomenului OZN, folosind psihedelice, sau alte tehnici pe care le-am califica drept paranormale. Poate şi aceasta este o cale. Dar epoca în care OZN-urile erau legate nemijlocit de extratereştrii ar trebui să se încheie, lăsând drum liber unei gândiri „în afara cutiei", abordând fenomenul pe căi până acum ascunse şi interzise.

Ufologul André Skondras, comentând acest articol, crede totuşi că autorul lui are tendinţa de a supralicita lucrurile. Skondras acceptă că ne confruntăm cu o fizică foarte avansată, care depăşeşte cu mult înţelegerea umană de astăzi.

Civilizaţiile extrem de avansate vor fi descoperit deja, fără îndoială, cum să scurteze marile distanţe în spaţiu. „Stranietatea" fenomenelor observate poate fi şi ea un indicator valabil (puternic) pentru ipoteza extraterestră. La ora actuală nu putem concepe încă modurile în care se realizează călătoriile în spaţiu ale unor civilizaţii extrem de avansate. Dar este prost şi arogant să ne gândim că suntem singurele forme de viaţă din Cosmos.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Alte ceruri, alte zodii...

Afirmam în numărul precedent că unii oameni pretind că astrologia ar fi o ştiinţă, încercând să o apropie de astronomie – e drept, denumirile celor două domenii fiind foarte apropiate. Însă nu în felul cum se scriu cuvintele stă esenţa unor astfel de preocupări legate de elemente vitale precum destinul omului ori evoluţia civilizaţiei în contextul evoluţiei Cosmosului, căruia nimeni şi nimic nu-i poate ţine piept. De aceea, a creat rumoare, ironii, resentimente, dar şi un anume tip de „nelinişte" zvonul vehiculat prin anumite surse media că NASA ar fi modificat semnele astrologice adăugând un al treisprezecelea semn zodiacului!

Constelaţiile îşi schimbă locul

Faptul că vechii babilonieni preocupaţi de evoluţia Soarelui, a Pământului şi a celorlalte astre de pe bolta cerească au omis – oare din întâmplare sau perfect conştienţi de ceea ce făceau? – din „tranşarea" sferei Cosmosului o a treisprezecea „felie" care ar fi trebuit atribuită semnului astrologic al Şarpelui nu e toată chintesenţa problemei analizate aici. Astăzi, NASA şi astronomii, în general, arată că din cauza unei mici oscilaţii a axei Terrei, constelaţiile nu se mai află pe aceleaşi poziţii de pe cer ca acum 3.000 de ani.

Sus-menţionata oscilaţie este însă foarte subtilă – e nevoie de 26.000 de ani pentru a avea loc o oscilaţie completă – însă efectele nu sunt deloc neglijabile. De pildă, spun astronomii, la solstiţiul din iunie, acum 2.000 de ani Soarele se afla cam la jumătatea distanţei dintre Gemeni şi Rac.

În iunie anul acesta, el s-a plasat între Gemeni şi Taur, iar în anul 4609 punctul solstiţiului de vară va trece de la constelaţia Taurului la cea a Berbecului. Prin urmare, dacă luăm în calcul aceste schimbări, precum şi constelaţia lipsă, ar exista suficiente motive ca fanii astrologiei să fie bulversaţi de o „ştire" precum aceea despre unele presupuse acţiuni neortodoxe ale NASA!

Noul zodiac... vechi

Reafirmăm că nici măcar nu se poate pune problema că agenţia spaţială nord-americană ar fi schimbat semnele zodiacului. Poate într-un joc de ficţiune ori într-o producţie hollywoodiană science-fiction, dar nu în realitatea în care trăim cu toţii. Cu toate acestea, măcar pentru curioşi, vom prezenta mai jos lista cu semnele astrologice (atenţie, nu confundaţi astrologia cu astronomia!) aşa cum ar trebui ea să arate dacă includem – cum ar fi şi normal – mult-controversatul al treisprezecelea semn, al Şarpelui, neglijat ori „exilat" cu intenţie de cititorii în stele babilonieni de acum trei milenii:

- Capricorn: din 20 ianuarie până în 16 februarie;
- Vărsător: 17 februarie-11 martie;
- Peşti: 11 martie-18 aprilie;
- Berbec: 18 aprilie-13 mai;
- Taur: 13 mai-21 iunie;
- Gemeni: 21 iunie-21 iulie;
- Rac: 21 iulie-13 august;
- Leu: 10 august-16 septembrie;
- Fecioara: 13 septembrie-30 octombrie;
- Balanţă: 30 octombrie-23 noiembrie;
- Scorpion: 23 noiembrie-29 noiembrie;
- *Şarpele: 29 noiembrie-17 decembrie;*
- Săgetătorul: 17 decembrie-20 ianuarie.

E bine să menţionăm că, în urma sus-amintitelor zvonuri, care cu certitudine nu sunt deloc întâmplătoare şi nici izolate de un proiect de o amploare mult mai extinsă, site-uri precum Cosmo sau Marie Claire au publicat noile semne cu noutăţile de rigoare – toate fiind însă atribuite NASA.

Ca o replică, după ce un site faimos a ţinut morţiş să alarmeze lumea afirmând că: „Nu vrem să fim dramatici, dar NASA tocmai v-a ruinat viaţile" (sic!), purtătorul de cuvânt al instituţiei incriminate, Dwayne Brown, a declarat: „Noi nu schimbăm semnele zodiacului, doar facem calcule matematice. Articolul de pe Space Place explica faptul că astrologia nu e astronomie, ci o relicvă a istoriei vechi, şi punea în evidenţă ştiinţele şi ramurile matematicii care ţin sub observaţie cu adevărat cerul nocturn.

Cu alte cuvinte, ar fi bine ca fiecare să-şi vadă de treburile lui, fără să implice în mod aberant în teorii fantasmagorice şi nesustenabile raţional entităţi care activează pe baza unor date şi elemente concree, verificabile.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

E bine de ştiut

Specialiştii spun că semnele specifice asteniei constau în insomnii, tonus scăzut, stări de nervozitate, senzaţii de ameţeli şi de slăbiciune în întregul corp.

■ Pentru combaterea asteniei e bine de ştiut că unele remedii naturale îşi arată rapid efectele. Pe cât de simple, pe atât de eficiente sunt unele dintre aceste remedii, care ne stau la îndemână. Astfel, în caz de insomnii, un ceai de ***chimen*** este salvator. Dar specialiştii care au studiat compoziţia seminţelor de chimen vi le recomandă şi atunci când aveţi tulburări digestive şi nu puteţi consulta imediat un medic. Dacă vă doare stomacul, luaţi câteva seminţe de chimen şi acestea vă vor scăpa de necaz.

Uleiul din seminţele de chimen favorizează activitatea glandelor ce încep să secrete salivă, iar timolul din chimen va calma arsurile stomacale. Chiar şi în caz de răceală este salvator un ceai de chimen.

■ Despre ***mentă*** se ştie că menţine buna funcţionare a aparatului digestiv, dar în egală

Plante binefăcătoare

măsură contribuie la eliminarea eventualului disconfort respirator.

Ca şi multe alte plante, menta le-a fost cunoscută grecilor antici, romanilor şi egiptenilor. Legenda spune că zeul Pluto s-a îndrăgostit de frumoasa nimfă Mentha. Geloasă, soţia sa, zeiţa Persephona a urmărit-o pe nefericita fată şi a îngropat-o în pământ. Pluton, impresionat de suferinţa nimfei, a transformat-o în planta frumos mirositoare care îi poartă numele.

■ Sunt numeroase alte plante care îşi arată eficienţa. Uleiul esenţial de ***cimbru,*** bogat în carvacrol şi timol, compuşi care acţionează la nivelul membranei celulare a bacteriilor, contribuie la eliminarea microorganismelor potenţial patogene din organism.

■ Uleiul esenţial de ***cuişoare*** este mult utilizat datorită eugenolului din compoziţia sa, care contribuie la eliminarea microorganismelor patogene, fiind recunoscut şi pentru capacitatea de a reduce iritaţiile şi disconfortul de la nivelul gurii, gingiilor şi dinţilor.

Concluzia? Mizaţi pe eficienţa remediilor naturii în îngrijirea sănătăţii.

Dr. VALERIU MANTA

Accesorii îndrăznețe

Dacă nu v-a trecut prin minte că la un costum din piele – pantalon şi vestă – să purtaţi şosete şi „şlapi" în aceeaşi nuanţă cu costumul, coniac, unora le-a trecut... La fel de îndrăzneaţă poate fi considerată asociarea unui mantou din blană cu saboţi căptuşiţi cu blană de vulpe.

În zilele friguroase purtaţi rochii groase, tricotate. La fel cu puloverele, se menţin în trend.

În privinţa mantourilor sunt în top cele cu imprimeu leopard sau în carouri mari.

Lecţii de nutriţie

Dieta pentru articulaţii sănătoase

Poliartrita reumatoidă este o boală sistemică cronică autoimună care afectează milioane de oameni. Aceasta se caracterizează prin durere persistentă, rigiditate şi distrugere progresivă a articulaţiilor. Din fericire însă, spune dr. nutriţionist Cristian Panaite, poate fi prevenită sau chiar ameliorată prin dietă. Ce-are a face dieta cu articulaţiile?

Într-un studiu controlat, pacienţii cu artrită reumatoidă au fost supuşi unei diete vegane timp de trei luni şi jumătate, apoi au trecut la o dietă lacto-vegetariană fără ouă. În comparaţie, grupul de control nu a schimbat dieta. Grupul iniţial a înregistrat îmbunătăţiri semnificative în ceea ce priveşte mobilitatea articulară, nivelul de durere a scăzut de la 5 din 10 la 3 din 10, iar nivelul de dizabilitate de asemenea, s-a redus. Şi asta nu este tot. A fost înregistrată şi o scădere a markerilor inflamatorii din sânge, cum ar fi rata de sedimentare, proteina C reactivă şi numărul de celule albe. De asemenea, cei mai mulţi pacienţi au slăbit aproximativ 13 kilograme. Promiţător, nu?

Cercetătorii au apreciat că artrita reumatoidă poate fi declanşată şi de o infecţie, în special la femeile care au infecţii ale tractului urinar. Ei au găsit o bacterie a tractului urinar denumită *Proteus mirabilis* care poate declanşa un răspuns autoimun, deoarece arată similar cu una dintre moleculele din articulaţii. Anticorpii anti-Proteus confundă bacteria *Proteus mirabilis* cu ţesuturile articulare, pe care le atacă ducând în cele din urmă la distrugerea articulaţiilor. Eliminarea acestei bacterii şi a anticorpilor săi din organism conduce la o scădere a inflamaţiei.

Unele dintre primele studii publicate acum peste 20 de ani pentru schimbarea florei intestinale au fost făcute folosind diete vegane crude. Atunci când cercetătorii au pus pacienţii cu poliartrită reumatoidă pe acest tip de dietă, au sesizat îmbunătăţiri semnificative legate de flora intestinală, deşi doar jumătate dintre pacienţi au reuşit să respecte dieta până la capăt. Aşa că, în 2014 a fost efectuat un alt studiu, în care pacienţilor li s-a oferit o dietă pe bază de plante, mult mai prietenoasă. La finalul studiului, ei au prezentat o scădere semnificativă a anticorpilor anti-Proteus mirabilis comparativ cu grupul de control. Nivelurile de anticorpi împotriva altor microbi au rămas aceleaşi. Specialiştii presupun că dieta bazată pe plante reduce numărul bacteriilor din urină şi intestin.

Aşadar, o schimbare de la o dietă omnivoră la una vegetariană are o influenţă profundă, inclusiv asupra compoziţiei urinei. Persoanele care consumă plante au un nivel mai ridicat de lignani în urină, aceştia având atât proprietăţi antimicrobiene, cât şi unele anticancerigene.

Sfatul nutriţionistului? Renunţaţi la carne şi produsele animale cel puţin pentru o zi pe săptămână. Organismul vă va mulţumi!

Gastronomice

Legume cu maioneză şi usturoi

4 vinete mici, 4 ardei graşi mijlocii, 4 roşii, 4 cepe mici, 1/3 ceaşcă ulei de măsline, 1/3 ceaşcă pătrunjel verde tocat, 1 căţel de usturoi zdrobit, piper măcinat.

Pentru maioneză: ***2 gălbenuşuri, 4 căţei de usturoi pisaţi, o ceaşcă ulei de măsline, piper, 3 linguri zeamă de lămâie.***

Pentru maioneză, se freacă gălbenuşurile, usturoiul şi se adaugă câte puţin ulei, amestecând până ce maioneza se îngroaşă, devenind cremoasă. Se încorporează şi zeama de lămâie, piperul şi se pune deoparte. Legumele întregi şi cu coajă cu tot se aşază pe un grătar uns şi încins, şi se prăjesc circa 6-8 minute pe toate părţile (până se înnegreşte coaja). Se iau de pe grătar, se învelesc cu un ştergar umed, se lasă să se răcească, după care se curăţă de coajă, se taie bucăţi de 2 cm şi se pun pe un platou. Într-un bol, se amestecă uleiul, pătrunjelul, usturoiul şi se toarnă sosul peste legume. Se servesc alături de maioneză.

Cotlete cu ciuperci

1 kg cotlet dezosat, 150 g ciuperci, 2 ouă fierte tari, 1 ou crud, 50 g unt, 50 g caşcaval ras, sare, piper.

Se călesc ciupercile în unt cu sare şi piper, până când scade zeama. Se iau de pe foc şi se amestecă bine cu ouăle fierte şi tăiate mărunt, oul crud şi se mai condimentează. Se crestează carnea în lung, până se obţine o deschizătură mai adâncă, în forma literei V. Se umple crestătura cu ciuperci şi se sărează carnea. Se aşază pe o folie de aluminiu unsă cu unt, se împachetează capetele, ca sa nu iasă umplutura. Se dă la cuptorul încins şi se rumeneşte aproape 2 ore. Se desface din folie şi se mai lasă puţin în cuptor.

Cremă picantă de brânză

200 g brânză telemea, o ceapă, 2 căţei usturoi, 2 ardei iuţi (roşii), 4-5 linguri iaurt, sare, piper, 2 linguriţe boia dulce, 6 măsline verzi, 4 felii lămâie.

Se pune brânza în apă rece la desărat (circa 2 ore), după care se lasă să se scurgă, se fărâmiţează într-un castron şi se zdrobeşte bine cu o furculiţă (nu cu mixerul). Ceapa şi usturoiul se curăţă şi se toacă mărunt, iar ardeii iuţi se despică, se îndepărtează seminţele şi nervurile şi se taie fin de tot. Se amestecă toate cu brânza telemea şi se adaugă iaurtul până ce se obţine o cremă groasă. Se mai sărează (după gust), se adaugă piper, boia şi se pune la rece. Înainte de-a o servi, crema se garnisește cu jumătăţi de măsline şi felii de lămâie.

Dosarele frumuseţii

Efect natural

Specialiştii spun că anticearcănul, utilizat corect, luminează privirea şi chiar poate să mascheze cu succes petele vineţii de sub ochi, apărute mai ales după o noapte de nesomn. Cearcănele sau pungile de sub ochi pot avea cauze diverse, fiind fie moştenite genetic, fie datorate oboselii sau deshidratării tenului. Urmele inestetice de pe obraz pot fi estompate cu anticearcănul potrivit.

■ Pentru un efect natural, care să ofere mai multă luminozitate chipului, specialiştii recomandă aplicarea anticearcănului prin tehnica triunghiului. Aceasta înseamnă că anticearcănul nu trebuie folosit doar pe zonele de sub ochi, ci se creează un triunghi cu baza situată imediat sub ochi şi cu vârful pe linia pometilor. Se umple această zonă cu anticearcăn, apoi se estompează foarte bine cu un buretel umed.

■ Cu anticearcăn poate fi corectată şi roşeaţa de la baza nasului.

■ La fel de bine, poate fi aplicat deasupra şi dedesubtul sprâncenelor, pentru a le defini mai bine. Trebuie însă estompat cu atenţie.

■ Mai trebuie spus că anticearcănul ar trebui să aibă culoarea cât mai apropiată de cea a fondului de ten, dar mai deschisă cu un ton.

■ Cearcănele vineţii sau albăstrui pot fi estompate cu un anticearcăn în nuanţe de galben sau bej. Cearcănele maronii sunt „camuflate" cu un produs în culoarea piersicii, cu pigment roz. O nuanţă prea închisă sau alta prea deschisă nu vor face altceva decât să accentueze imperfecţiunile.

■ Anticearcănul se testează la lumina naturală, pe tenul curat.

Pagină realizată de ECATERINA BĂTRÂNEANU

A 8-a minune naturală a lumii

„Terasele roz şi alb"

Cunoaştem de mult timp sintagma „minunile lumii", care se referă la realizări ale oamenilor din Antichitate şi care – să recunoaştem – ar fi foarte dificil de construit chiar şi astăzi, cu toate tehnologiile moderne şi tehnicile de lucru avansate ce ne stau la dispoziţie.

Este suficient să menţionăm doar câteva dintre ele, pentru a ne da seama de ce asemenea capodopere arhitecturale au fost numite minuni: Marea Piramidă din Gizeh (Egipt), Grădinile suspendate ale Semiramidei, Templul zeiţei Artemis din Efes, Colosul din Rhodos...

Mai nou, le-au fost adăugate alte edificii care nu sunt cu nimic mai prejos de primele şapte, între acestea ocupând binemeritatul lor loc Marele Zid Chinezesc, vechiul oraş al incaşilor Machu Picchu, din Anzii peruani, Mausoleul Taj Mahal (India) ş.a., dar şi construcţii din zilele noastre, precum Turnul Eiffel ori imensa statuie Cristo Redentor (Christos Mântuitorul) de pe muntele Corcovado din Rio de Janeiro (Brazilia).

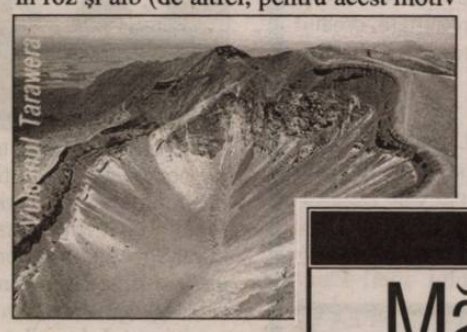
Terra – o creaţie divină

Pentru cine nu ştie, fascinanta noastră planetă – pe care mulţi o distrug cu cinism şi iresponsabilitate şi o batjocoresc în cele mai odioase chipuri – include şi aşa-numite „minuni naturale ale lumii", aşadar nefăcute de om, care sunt, fără niciun fel de dubiu, incomparabil mai multe decât ne sugerează clasica listă ce se opreşte la 7: Everestul, Marea Barieră de Corali, cascada Victoria (pe fluviul african Zambezi), Marele Canion (pe fluviul nord-american Colorado), Insulele Galapagos (Ecuador), Masivul Kilimanjaro (Tanzania) şi alte zeci sau poate chiar sute de asemenea capodopere ale naturii.

Luând drept reper, totuşi, cifra 7, cercetătorii Rex Bunn şi Sasha Nolden au anunţat recent (re)descoperirea celei de-a 8-a minuni din această categorie, în nordul Noii-Zeelande – aşa-numitele piscine în cascadă ce fuseseră acoperite în urma erupţiei de acum peste 130 de ani a vulcanului Tarawera, „coborând" astfel sub cascada lacului Rotomahana. Ei au localizat faimoasele terase folosindu-se de jurnalul geologului şi cartografului germano-austriac Ferdinand Von Hochstetter, care le-a descris detaliat înainte de susmenţionata erupţie vulcanică din 1886.

Tezaurul de sub noroi, cenuşă şi ape

Terasele, colorate în mod neobişnuit în roz şi alb (de altfel, pentru acest motiv sunt numite „Terasele roz şi alb"), atrăgeau foarte mulţi turişti în anii 1800, veniţi în mod special spre a le vizita de la mari depărtări, din Europa, Regatul Unit, America ş.a.m.d. Totuşi, destul de ciudat, guvernul de atunci (care, desigur, încasa sume frumuşele din acest periplu de plăcere masiv) nu a iniţiat niciun studiu asupra acestui sit, astfel că nu există în prezent niciun raport ştiinţific referitor la latitudinea şi longitudinea lui.


Vulcanul Tarawera

Cercetătorii neo-zeelandezi Bunn şi Nolden cred că terasele nu au fost distruse, ci că există şi astăzi, acoperite de nămol şi cenuşă, la 10-15 metri adâncime, sperând într-o decopertare a lor, care le-ar face comparabile cu faimoasele terase în cascadă din Turcia, de la Pamukkale. Vorbim despre un veritabil tezaur natural, nu întâmplător considerat o posibilă a 8-a minune naturală a lumii. Din anul 2011, numeroase grupuri de cercetători au încercat să „pună mâna" pe aceste splendori aproape nepământeşti, ce păreau de neatins.

În prezent, se pregătesc primele prospecţiuni după cea a lui Ferdinand Von Hochstetter, operaţiuni care costă în jur de 45.000 de euro. Argumentul principal este convingerea totală a celor doi neozeelandezi că au reuşit, după 13 decenii şi mai bine, să identifice locul exact unde stau „în adormire" fabuloasele minuni ale lumii pământeşti...

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Lacul Călţun

Lacul Călţun este unul dintre cele mai spectaculoase lacuri de origine glaciară de la noi din ţară, care impresionează atât prin întinderea de apă, de un albastru ireal, cât mai ales prin peisajul absolut mirific ce îl înconjoară. Situat în Munţii Făgăraşului, la nord-vest de Vârful Negoiu, lacul pare uitat de lume, fiind învăluit în permanenţă de o perdea de nori care vălătucesc fără încetare, indiferent de anotimp, deasupra apei, într-un dans numai de ei ştiut.

Miracolul ochiului de apă format la aproape 2.200 de metri altitudine nu se dezvăluie oricărui privitor, ci doar celor experimentaţi, pe care nu îi sperie câtuşi de puţin urcuşul şi coborâşul crestelor. Traseul ce porneşte de pe Transfăgărăşan, din dreptul complexului Piscul Negru, are grad ridicat de dificultate, dar, pe parcursul lui, îţi dai seama că a meritat fiecare picătură de sudoare, căci este extrem de pitoresc, mai ales în porţiunea superioară.

Încântarea cuprinde toate simţurile: veţi fi fascinaţi de mirosul tufelor de cimbrişor care mărginesc poteca de la un capăt la altul, în timp ce veţi păşi pe un covor multicolor de flori, iar ochii se vor bucura de o priveliştе extraordinară asupra crestelor Făgăraşului, din care, în prim plan tronează culmea Buda-Râiosu-Muşteica. Va trebui însă să visaţi la frumuseţea de basm a acestor locuri până la vară, deoarece pe parcursul anotimpului rece traseul este închis turiştilor.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualităţii

Mănăstirea Lacuri

Aflat în comuna Deleni din judeţul Iaşi, aşezământul monahal este cunoscut şi sub denumirea „Sihăstria din Codrul Delenilor" sau „Sfântul Nicolae din Lacuri". Mănăstire, cu obşte de călugări, are hramurile Sfântul Nicolae şi Sfinţii Apostoli Petru şi Pavel.

Iniţial un schit, locaşul a fost ctitorit de marele vistiernic Iordache Cantacuzino în 1724. În 1872 schitul a fost închis, ultimul călugăr a fost trimis la mănăstirea Coşula din judeţul Botoşani, clădirile au rămas pustii şi o parte dintre obiectele de cult au fost donate bisericii parohiale din Deleni.

După moartea lui Grigore Ghica-Deleni, întreaga sa avere a trecut sub sechestrul judiciar administrat de Tribunalul Botoşani şi schitul a constituit obiectul disputelor testamentare între urmaşii familiei Ghica şi clarificarea drepturilor Mitropoliei Moldovei. În 1940 s-a încercat redeschiderea vechiului schit şi, în cele din urmă s-a obţinut aprobarea din partea Mitropoliei Moldovei şi Sucevei în anumite condiţii legate de succesiunea bunurilor.

Moştenitorul familiei Ghica, Teodor Grigore Ghica, a renunţat la moştenire în favoarea redeschiderii schitului şi litigiul a fost închis. Schitul a fost redeschis şi, în 1943, protosinghelul Sava Alamuriana reorganizează viaţa monahală care continuă până în 1959 când, prin decretul 410, schitul este din nou desfiinţat.

Un gospodar din sat s-a ocupat în continuare de clădirile rămase goale şi ani în şir în biserică se ţineau slujbe numai în zilele de hram, când preoţii şi credincioşii se strecurau înăuntru prin fereastra clopotniţei.

Între 1988-1989 credincioşii din parohia Deleni au reparat biserica şi i-au pus acoperiş de şindrilă. După 1989 viaţa monahală a fost reluată, s-au construit un corp de chilii şi o clădire acoperită cu şindrilă servind drept bucătărie şi trapeză, iar schitul a căpătat statut de mănăstire.

Biserica de zid este împărţită în Altar, naos, pronaos şi pridvor. Are lungimea de 16,50 metri, lăţimea de 7,60 şi înălţimea de 12 metri. Este acoperită tot cu şindrilă şi are deasupra naosului o turlă vizibilă numai din interior.

Construită în stil gotic are clopotniţa deasupra pridvorului, păstrând înăuntru un clopot mare şi alte trei mai mici. Clopotul mare a fost dăruit locaşului în 1857 de Teodor Ghica. Intrarea se face pe latura de sud şi Altarul are şi el o mică uşă de acces. În exterior, deasupra uşii de la pridvor este montată pisania bisericii scrisă cu litere chirilice şi emblema familiei Ghica, vulturul bicefal. Naosul prezintă două ferestre, câte una pe fiecare absidă. În pridvor se află un epitaf preţios, reprezentând pregătirea trupului Mântuitorului după coborârea de pe cruce.

Biserica este împodobită cu icoane pe lemn sau pânză, câteva fiind îmbrăcate în argint aurit.

Curtea cu flori este de dimensiuni modeste şi a fost cândva înconjurată cu un zid de piatră din care se păstrează doar temelia înaltă până la un metru. La mănăstire se organizează o tabără de pictură având-l ca protector pe Sfântul Apostol Luca.

IRINA STOICA

Artă și paradox

Mâini creatoare

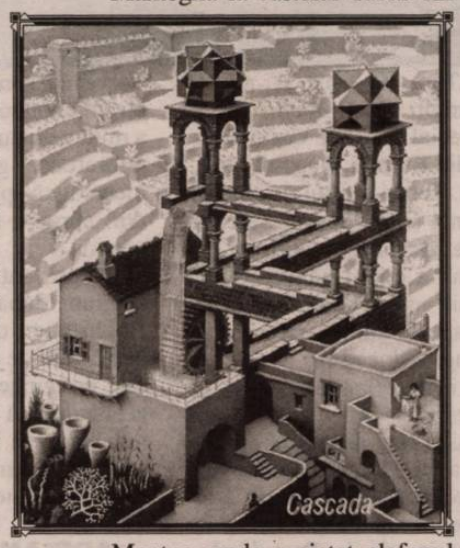
A fost odată ca niciodată un pictor grec antic, născut prin anul 464 î.Ch.

Numele său era de mare faimă: Zeuxis. El știa să picteze atât de bine, încât privitorilor li se părea că tot ceea ce face Zeuxis este plin de viață, este aievea.

Într-o zi, el a pictat o natură statică (în mod de-a dreptul stupid unii spun „natură moartă"), adică un paner plin cu fructe, printre care și struguri. După ce a terminat și s-a așezat să se odihnească lângă zidul pe care lucrase, cei din jurul său au văzut cum un stol de rândunele a coborât în viteză din văzduh să ciugulească boabele de strugure pictate de Zeuxis...

Un pictor rival întru măiestria de a picta lucruri care par adevărate l-a rugat pe Zeuxis să-i admire o pictură murală, iar pentru aceasta Zeuxis trebuia să tragă cortina de pe zid. Dar când a vrut să pună mâna pe cortină, și-a dat seama că și aceasta era pictată. Rivalul se numea Parrhasius și a câștigat supremația pictorilor din Atena, Zeuxis recunoscându-se învins.

Putem spune fără nici un dubiu că „pictura care păcălește ochiul" a fost inventată în antichitate. Era o modalitate prin care istețimea și iscusința artiștilor generau fantezii supreme denumite mult mai târziu iluzii optice. Cu alte cuvinte, artiștii se jucau cu realitatea, transformând-o într-un fel de paradox. Așa s-a jucat italianul de mare prestigiu Andrea Mantegna la castelul ducal din


Cascada

Mantua, unde a pictat plafonul „Camerei mirilor" ca și cum acesta este deschis spre înaltul cerului (pe la mijlocul secolului XV). Și faimoșii Correggio și Carpaccio au realizat astfel de iluzii minunate, cu teme religioase.

Renașterea a fost marea deschizătoare de drum în pictura care păcălește ochiul, căci maeștrii din acea perioadă au descoperit perspectiva și legile ei... Și a venit secolul al XVIII-lea cu bizarul pictor Giovanni Piranesi (1720-1788), a cărui operă a făcut legătura dintre iluziile optice renascentiste și cele moderne. Piranesi a creat un ciclul de gravuri intitulat „Închisori imaginare", în care scări

Supraetajare

ce nu se mai termină niciodată sunt asociate unor fabuloase edificii suspendate dincolo de legile gravitației

Mai aproape de zilele noastre, un artist uluitor prin creațiile sale paradoxale a fost Maurits Cornelis Escher (1898-1972). Desenator excelent, el se dedică „artei imposibilului", în care distorsiunile geometrice și asociațiile paradoxale sunt atât de autentice, încât numele său va rămâne veșnic legat de „plăcerea de a traumatiza privirea". Astfel, pentru Escher „Relativitatea" este o combinație năucitoare de scări verticale cu scări orizontale, creând „Paradoxul continuității discontinue".

Poate cel mai traumatizant afront adus bunului simț vizual este „Cascada", în care apa căzută la parter alimentează cota superioară a cursului apei! Para-

Cine zboară, cine înoată

doxul vizual care te încruntă, dar te face și să zâmbești, ne aduce aminte de paradoxul bărbierului: Luciano bărbierește toți bărbații din Sevilla care nu se rad singuri. Atunci pe Luciano cine-l bărbierește? Încheiem foarte scurta noastră incursiune în lumea „iluzioniștilor" amintindu-l și pe marele gravor englez William Hogart, care ne atrage atenția asupra faptului că „noi creăm lumea".

Bebe-maraton

În scopuri caritabile, englezoaica Lindsy James a alergat jumătate de maraton (21 km) împingând landoul cu bebelușul său, Archie.

ZIGZAG în timp și spațiu

• Churchill, un prematur supradotat

Una dintre cele mai proeminente personalități ale secolului XX a fost Sir Winston Churchill (1874-1965). Un sondaj al BBC intitulat „Cei mai importanți 100 de britanici" l-a desemnat pe Churchill „cel mai mare dintre toți"

– cu voturile a peste un milion de persoane. De altfel, la înmormântarea sa, prin decret regal, a fost folosit un tren funerar special, iar în onoarea sa au fost prezenți cei mai mulți șefi de stat care s-au întâlnit cu un astfel de prilej. Ei bine, numai britanicii au avut un prim-ministru (două mandate, la al doilea retrăgându-se din cauza bolii) laureat al Premiului Nobel pentru literatură (1953). În culisele acestei distincții stă un mare „secret" al lui Churchill, și anume activitatea ca om de cultură.

Churchill a fost scriitor, memorialist și pictor. Poate unora le va veni greu să creadă, dar *în toate funcțiile înalte în care a fost nu a avut salariu* – până la legea din 1911. Pentru a-și menține standardul ridicat de viață, el a fost nevoit să scrie cărți, să colaboreze la multe reviste. Dar toți cei apropiați lui știau că suferă de o depresie cronică (în pofida unei căsnicii fericite), boală pe care o numea „câinele negru". Pentru a-l alunga, Churchill obișnuia să picteze cu o vervă de mare artist. Era un apropiat al curentului impresionist.

Acest hobby a fost, se pare, cel care l-a ajutat să trăiască până la optzeci și cinci de ani, cu toate că alcoolul și trabucuri nu l-au ocolit. Prima carte i-a apărut în 1898, iar Premiul Nobel pentru literatură l-a primit pentru cele trei volume de memorii și cele șase volume privind cel de-al Doilea Război Mondial. A scris și patru volume de istorie, de la invazia romană a teritoriilor britanice și până la Primul Război Mondial. Inaugurarea Colegiului Winston Churchill s-a făcut în 1958.

Churchill s-a născut prematur (la șapte luni) și în copilărie s-a luptat cu un defect de vorbire. Tatăl său i-a spus pe patul de moarte să se afirme cât mai repede, că s-ar putea să moară tânăr...

• Sete de celebritate

Există cazuri speciale de persoane care doresc atât de mult să devină populare, încât uită complet de ridicolul în care se bălăcesc. Cel mai hilar și totodată cel mai alarmant mod este de a se considera urmași sau chiar „dubluri" ale lui Iisus Christos. A te impune omenirii drept al doilea Christos este, culmea!, o tentativă care a reușit în câteva cazuri, chiar în secolul XX.

Unul dintre exemplele năucitoare și relativ recente este cel al americanului Marshall Applewhite, creatorul sectei „Grădina raiului" (în 1972). Acest individ s-a născut într-o familie de preot presbiterian, în Texas. Adepții săi credeau că evacuarea Pământului e unica soluție a mântuirii. Applewhite i-a convins că evadarea se va face cu binevoitoarea cometă Hale-Bopp și care trebuia să treacă pe lângă Terra în 1995.

Pagină realizată de
PAUL IOAN

Ucigaș în serie, din răzbunare

Poate că unii consideră exagerate scenele din filme în care din apele unor râuri apar cadavre sau părți din corpul unor victime. Partea neștiută a acestor scenarii este că realitatea e cea care-i inspiră pe scenariști. Un exemplu notoriu este cel al criminalului în serie Joel Rifkin, omul care a fost prins din greșeală, pe o șosea dintr-o suburbie a New-York-ului, din cauza faptului că nu avea plăcuțe de înmatriculare. Dacă nu făcea această eroare de amator, poate că Rifkin continua să ucidă cu aceeași frenezie. Poliția l-a oprit la victima cu numărul nouăsprezece.

Copil adoptat, ca și sora sa mai mare, Joel Rifkin (născut 1959) a fost un timid. Dar învăța foarte bine, avea un IQ peste 128 („inteligență vie"), numai că i-a fost foarte greu să urmeze colegiul din cauza dislexiei (greutate de exprimare). Era mare iubitor de plante și de arta fotografică. Însă deficiențele de exprimare îl determinau să fie foarte sceptic în legătură cu apropierea de o fată. Banii pe care-i câștiga, pe când era la colegiu, îi folosea la plata prostituatelor. Depresia s-a instalat curând. Sinuciderea tatălui adoptiv i-a agravat deviația psihică și o formă violentă a bolii a explodat. Din 1989, Rifkin a început să se răzbune pe prostituate, în special pe cele care se drogau.

Le ucidea la început în mașină, apoi a trecut la varianta asasinării lor acasă, în locuința unde mai stăteau mama și sora sa. Pentru a-și pierde urma, Rifkin dezmembra trupurile și le arunca în East River (New York). Nu s-a aflat nici astăzi dacă sora sa știa. În 1993, pe când avea o victimă în portbagaj (numai picioarele, pe care voia să le arunce în apă), poliția l-a somat să oprească din cauza lipsei plăcuței de înmatriculare. Dar Rifkin a crezut că scapă prin viteză și a început o cursă nebună, care s-a terminat într-un stâlp.

A fost condamnat la închisoare pe viață, dar nici așa „peripețiile" nu s-au încheiat. Era violent cu ceilalți colegi, așa că a fost dus la izolare. Apoi a dat statul în judecată, cerând 77 de milioane despăgubiri morale. Dar instanța nu i-a dat dreptate. Dacă-i dădea, conform legii americane, toți banii s-ar fi dus la victimele lui Joel Rifkin, în total 19 femei. Procurorii nu au reușit să dovedească decât nouă.

Ştiaţi că...

◆ ...un studiu efectuat de cercetătorii Austriei a relevat că majoritatea gladiatorilor romani erau vegetarieni? Consumau boabe de orz şi elixire speciale pe bază de esenţă de frasin şi oţet care avea rolul de a cicatriza mai repede rănile căpătate în arenă.

◆ ...oraşul Agra, din India, a fost, în secolele XVIII-XIX, capitală a Imperiului

Marilor Moguli? Cel mai important monument de aici este mausoleul Taj-Mahal.

◆ ...prin cantilenă în Evul Mediu se înţelegea un cântec liric, uneori cu accente epice? Prin extensie, în zilele noastre, se înţelege o melodie cu caracter cantabil.

◆ ...„decemvirii" erau cei 10 magistraţi romani aleşi în anul 451 î.Hr. pentru în-

tocmirea unui cod de legi? Acesta era cunoscut sub numele de „cele 12 table".

◆ ...Erebus este un vulcan activ din Antarctida având patru cratere? Este cel mai sudic vulcan activ din lume.

◆ ...lianele sunt plante cu tulpini foarte lungi, flexibile,

cățărătoare? Sunt răspândite în pădurile tropicale.

Ştiaţi că...

Unul dintre simbolurile oraşului Lhasa, Templul Jokhang este considerat cel mai cunoscut obiectiv turistic al Tibetului după Palatul Potola.

Templul Jokhang din Lhasa

Înscris în anul 2000 pe lista patrimoniului UNESCO este unul dintre cele mai vechi temple budiste cunoscut şi sub numele de „Casa lui Budha" sau „Casa înţelepciunii". Înălţat în piaţa Barkhor, a fost construit în anul 647 de regele tibetan Gampo.

Ocupă o suprafaţă de 25.000 mp şi este un amestec de elemente arhitecturale ale dinastiei Tubo, ale dinastiei chineze Tang şi predominante tendinţe nepaleze şi indiene.

Aparţine sectei Gelag dar este unul dintre templele tibetane asociate cu ştiinţele oculte preţuite aici încă din perioada pre-buddhistă. Este locul de întâlnire al buddhismului cu străvechea religie tibetană „bon".

Conform tradiţiei, regele a comandat construcţia aşezământului pentru cele două soţii regale, ambele buddhiste şi de origine străină. Se numeau Wencheng şi Bhrikuti. Prima aparţinea casei regale imperiale chineze Tang şi cealaltă familiei domnitoare de pe valea Kathmandu. Ele aduseseră ca zestre o mulţime de statui şi imagini buddhiste, o parte fiind aduse la templu.

Se spune că locul construcţiei a fost ales personal de prinţesa Wencheng, care, aflând că locul Wutang de lângă Lhasa emană o aură malefică, a dat ordin ca acesta să fie acoperit şi să se ridice aici un templu.

În vremea regelui Bönpo Langdharma (838-841) templul a prosperat, iar în vremea starețului Atisha Jokhang a devenit unul dintre cele mai importante din Tibet. În Evul Mediu a fost un celebru loc de pelerinaj dar a fost devastat în secolul al XIII-lea de Invadatorii mongoli. În timpul Revoluţiei Culturale din China templul a fost avariat de Gărzile Roşii.

Interiorul este un labirint întunecos alcătuit din capelele închinate numeroaselor divinităţi budiste.

Aerul este impregnat de mirosul puternic de lemn vechi, de tămâie, de candele cu unt de iac şi de beţişoare parfumate aprinse de călugări. Sălile sunt luminate doar de lumânările care pâlpâie sub un fum gros. Unele părţi din templul pe trei nivele au fost reconstruite dar au rămas o mulţime de elemente originale cum sunt cadrele uşilor Newari sau coloanele datând din secolele al VII-lea şi al VIII-lea.

Există aici şi o impresionantă colecţie de sculpturi metalice numărând aproximativ 800 de piese. Pe lângă acestea sunt şi mii de suluri pictate cunoscute sub numele

de thangkas, toate prezervate în spaţii închise pentru marele public.

Credincioşilor le sunt însă oferite o serie de alte statui care au făcut din templu importantul centru de pelerinaj. În sala principală se află Jowo Rinpoche, statuia lui Buddha Shakyamuni, cea mai venerată din întregul Tibet. A fost adusă de prinţesa Wencheng ca zestre şi este considerată făcătoare de minuni, deoarece a fost binecuvântată chiar de Buddha Shakyamuni.

În timpul Revoluţiei Culturale Chineze, statuia a fost ruptă în două, partea superioară fiind dusă la Beijing. Abia în 1983 tibetanilor li s-a înapoiat chipul lui Jowo şi statuia a fost restaurată. Are o înălţime de 1,5 metri, este realizată din metale scumpe şi împodobită cu pietre preţioase. Pelerinii care vin aici înconjoară templul în sensul acelor de ceasornic, ocolirea încheindu-se în curtea în care se închină lui Buddha. Apoi trec prin faţa fiecărei statui, pun unt în candele, fac mătănii şi se închină în tăcere.

Templul atrage anual practicanţi ai diferitelor culte budiste la Festivalul Rugăciunii Moulacu în cadrul căruia se incantează imnuri, se execută de către călugări dansuri tradiţionale şi se fac prăjituri imense.

La acest festival participă de obicei şi Dalai Lama, liderul spiritual al Tibetului, care susţine serviciul divin, în special în cea de a 15-a zi când are loc Festivalul Lămpilor cu unt, la sfârşitul căruia prăjiturile din piaţa Barkhor sunt arse într-un foc imens.

Simboluri ale umanităţii

Mafdet

Zeiţă secundară, din mitologia egipteană, Mafdet este considerată în multe versiuni sora geamănă a zeiţei scrisului, Seshat.

Este reprezentată adesea ca pisică, mai rar ca ghepard. Este o aprigă luptătoare împotriva şerpilor veninoşi pe care îi distruge fără milă, atributele ei fiind bastonul şi cuţitul.

În acelaşi timp este şi o ocrotitoare a celor bolnavi dar şi cea care avea grijă zilnică de morţii aflaţi deja în lumea de dincolo. Cu toate acestea era numită „Doamna Palatului Vieţii", stabilind astfel legătura între cele două lumi.

Zeiţa felină, apare adesea în textele de pe pereţii piramidelor, alături de pisicile care – la rândul lor - erau mumificate.

Palatul Princiar din Alba Iulia

Situat în apropierea Catedralei Romano-Catolice din Alba Iulia, Palatul Princiar a fost construit în secolul al XV-lea.

Extins în secolele XVI-XVII, a slujit întâi adunărilor episcopale devenind în secolul al XVI-lea reşedinţă princiară.

În 1599-1600, o perioadă de 11 luni a fost reşedinţă a lui Mihai Viteazul.

Grav avariat de turci şi tătari în 1658 şi 1662, în urma cuceririi Transilvaniei de Împăratul Habsburgic, palatul a fost transformat în cazarmă, rămânând cu acest statut trei secole. În decembrie 1918 a fost atribuit Comenduirii Regimentului 21 Infanterie.

În prezent clădirea va fi supusă unui program de restaurare.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

„Concediu" pentru elefanţi

În ultimii treizeci de ani, numărul elefanţilor din Laos s-a redus pe jumătate iar cercetătorii au studiat în modul cel mai serios problema, adresându-se proprietarilor de pachiderme domesticite şi recomandându-le o folosire raţională a femelelor în perioada gestaţiei.

Munca grea le afectează fecunditatea, au declarat ei şi de aceea i-au sfătuit să nu folosească deloc, sau aproape deloc, femelele gestante.

Este adevărat că perioada de gestaţie lungă, de 22 de luni, şi cei doi ani de alăptare pot reprezenta pierderi în activităţile în care sunt folosiţi elefanţi, mai ales că în ultimii ani în Laos s-au intensificat muncile de acest fel.

De aceea cercetătorii cer proprietarilor de elefanţi un „concediu maternal" pentru femele şi statului indemnizaţii substanţiale pentru proprietari în această perioadă.

Laosul care odinioară fusese numit „ţara cu un milion de elefanţi" nu mai are acum decât 800 dintre care jumătate sunt domesticiţi. *(I.S.)*

Ecografie cu Iisus

Poate că nu e vorba despre o blasfemie, ori, dacă e ceva suspect la mijloc, păcatul o fi aparţinând Aliciei Zeek şi lui Zac Smith, doi părinţi americani (cuplul se află în aşteptarea celui de-al treilea copil al lor), care – aşa cum se întâmplă în ultima vreme cu destui genitori sunt cam luaţi pe sus de entuziasmul ideii că vor (re)deveni mamă şi tată.

Această categorie de semeni ai noştri au anumite acţiuni şi intenţii stereotipe: după ce musai află cât mai vremelnic sexul viitorului lor copil, încep să care de prin magazine tot felul de hăinuţe, zdrăngănele şi alte jucării – ideal, în culorile consacrate (De cine? Când? Din ce motiv?) pentru fetiţe şi băieţei: nelipsitul roz (lasă, că roşul vine mai târziu!) pentru nevinovatele madmoazele şi albastru nu prea intens pentru domnişorii care aleargă târâş după minge doar de formă, ca s-o ia în braţe şi să încerce să muşte din ea.

Cu voia dumneavoastră însă, Alicia şi Zac au ignorat asemenea binecunoscute manii şi au cutezat să facă ceva efectiv măreţ. Acuma, că o fi fost cum zic ei ori numai o iluzie optică i-a păcălit pe amândoi, nu avem de unde şti. Cert este că sus-numiţii cred că au văzut „semnul". Care semn ar fi, nici mai mult, nici mai puţin decât chipul lui Iisus apărut pe... o ecografie a nenăscutei lor fetiţe – deja purtând un nume: Briella!

Ei au povestit cum au identificat pe imaginea medicală „un Mesia bărbos" înfăşurat într-o mantie şi cu o coroană de spini pe cap. Numai că reacţiile celor doi au fost diferite. În timp ce femeia şi-a amintit de dificultăţile întâmpinate la celelalte naşteri şi a început să se teamă de următoarea, soţul a făcut risipă de cuvinte mari către presa locală, declarând convins (?!): „Când am văzut asta mi-au dat lacrimile. Am rămas mut, chiar nu-mi venea să cred, nu credeam ceea ce vedeam cu ochii mei... Vreau să spun că totul este foarte clar, există acolo o altă faţă, care priveşte către fetiţa mea..."

Cum ziceam şi altădată, e mare Grădina Lui Dumnezeu, dar acum cea mai importantă este declaraţia medicilor care urmăresc sarcina Aliciei, şi anume că fetiţa este perfect sănătoasă, acolo, în burtica mamei sale. *(A.N.P.)*

Jaf la barul... poliţiştilor

Am putea spune că ştirea următoare poate face parte dintr-o categorie cu o denumire sugestivă de tipul „Cel mai prost infractor"; serial ce nu dă semne să se termine – de altfel, spre deliciul multora – aşa, cam cum se întâmplă cu matusalemicul „Tânăr şi neliniştit"!

Noi însă vă relatăm despre doi indivizi, Joseph McInnis şi Tyree McCoy (de 21, respectiv 22 de ani şi... cam scoţieni după nume, nu?), care au poftit să devalizeze un bar din oraşul american Baltimore, după ce se cinstiseră binişor cu oarece lichide etilice; nu ştim dacă era whiskey scoţian ori horincă de-a noastră!

S-a întâmplat de curând, în seara zilei de 31 august, la pub-ul Monaghan's, temerarii abţiguiţi cerându-i proprietarului, cu toată hotărârea de care erau în stare, tot ce avea cash în casa de marcat.

E clar că amicii noştri nu mai aveau ochi să vadă şi ce se întâmpla în preajma lor, căci ar fi observat „din prima" că localul era înţesat de poliţişti, care se adunaseră acolo pentru o aniversare împreună. Acuma, ca să nu-i nedreptăţim şi să-i umilim chiar de tot pe novicii infractori, trebuie spus că, într-un prim moment, ei au reuşit să primească banii solicitaţi, fără să fi atras atenţia oamenilor legii. O clipă mai târziu însă aceştia din urmă au realizat că tocmai se comitea un jaf, sub ochii lor, astfel că şi-au luat tot arsenalul din dotare şi, în doi timpi şi trei mişcări, i-au pus la pământ pe cei doi.

Mai departe, logic, cei doi „Mc" au fost arestaţi şi acuzaţi de tentativă de furt cu mână armată, iar poliţiştii şi-au continuat cheful. Mai degrabă surprins a rămas patronul barului de – hai s-o spunem pe şleau! – prostia infractorilor, întrucât mai toată lumea ştia că în acel local situat chiar în faţa comisariatului vin zilnic poliţişti, după orele de program, să dea pe gât un păhărel. Cu whiskey scoţian ori cu horincă de-a noastră – asta nu mai contează! *(A.N.P.)*

„Închideţi uzina, azi e meci la televizor!"

Să nu vă şocheze titlul acestei ştiri insolite: e vorba despre o situaţie sută la sută autentică din Dacca, oraşul capitală a Bangladeshului, unde munca e lăsată pe planul al zecelea, când vine vorba să se vizioneze un meci de fotbal important. Iar asta se face în mod oficial, organizat, dacă putem spune aşa. Ne referim la precedenta ediţie a Cupei Mondiale, când autorităţile au ordonat conducerilor uzinelor şi altor asemenea unităţi de lucru să îşi suspende activitatea în toate serile când la televizor erau programate transmisiile meciurilor.

Totuşi, cum se ştie că orice cadou – mai ales dacă nu e unul prea arătos şi atractiv – arată splendid dacă îl înfăşurăm într-un ambalaj care să ia ochii, cam la fel au procedat şi respectivii oficiali ai oraşului. Ei au făcut public un comunicat în care arată că, de fapt, această măsură urmărea în special realizarea unei economii aşa, mai vizibilă, la consumul de electricitate pe plan local!

Şi aflaţi că nu e deloc de glumă: unităţile industriale vizate de solicitarea autorităţilor se ridică din punct de vedere numeric la peste 5.000! Pesemne că angajaţii care au beneficiat, seară de seară, de acest lucru au răguşit scandând într-un glas: „Trăiască fotbalul! Trăiască Cupa Mondială!" Poate că am face-o chiar şi noi, fără promisiuni de închidere a uzinelor (asta oricum se face pe bandă rulantă), dacă am avea ceva fotbalişti nord-dunăreni care să mai ştie câte ceva şi despre minge, nu doar despre maşini scumpe, făţuci „tunate" şi mai scumpe ori chefuri cu şampanie de milioane şi manele de Dâmboviţa... *(A.N.P.)*

Călăreaţa beată

Donna Byrne, o femeie de 53 de ani din Florida, a fost arestată pentru conducere în stare de ebrietate.

Amuzant este faptul că doamna respectivă, ştiind că este „uşor" ameţită, a fost destul de conştientă pentru a nu se urca la volanul unei maşini. De aceea a pornit la drum... călare!

Poliţia, alertată de un trecător căruia prezenţa calului pe şosea i s-a părut suspectă, s-a apropiat de ea, după ce femeia oprise regulamentar la un stop şi oamenii legii au simţit imediat aburii alcoolului.

Femeia a declarat că nu crede că a făcut vreo greşeală dar poliţiştii nu au ascultat-o. Dimpotrivă, a fost condamnată atât pentru conducere în stare de ebrietate cât şi pentru rele tratamente aplicate animalului, care nu avea pe el şaua potrivită şi se putea răni.

De asemenea, s-a considerat că tocmai

din cauza acestui fapt animalul putea avea reacţii imprevizibile, punând în pericol viaţa altor trecători. *(I.S.)*

Actori şi regizori cu năbădăi

Activităţile umane, indiferent că vorbim de construirea piramidelor sau de un meci de fotbal, au necesitat întotdeauna cooperare, conlucrare, acţiune comună, în echipă, fără de care niciun lucru nu poate fi dus la bun sfârşit. Am putea fi tentaţi să credem că faptul e valabil şi în cazul realizării unui film, unde întreaga echipă de filmare, de la actorii principali până la ultimul figurant, trebuie să asculte de „şeful orchestrei" – regizorul a cărui viziune pelicula respectivă o împărtăşeşte.

În general, chiar aşa se întâmplă, dar au existat şi notabile excepţii, unii dintre cei mai apreciaţi actori şi regizori nefiind deloc încântaţi să colaboreze între ei, după cum relevă şi celebrele cazuri expuse mai jos.

Clark Gable vs George Cukor

Conflictul: Vestitul actor american, exponent absolut al „masculului alfa", a abordat rolul din „Pe aripile vântului" din postura vedetei deja consacrate. Încă din prima clipă, el nu l-a putut suferi pe regizorul George Cukor, în

special din cauza înclinaţiilor homosexuale ale acestuia, motiv pentru care cei doi s-au tachinat reciproc permanent.

Deznodământul: Gable s-a enervat atunci când un „prieten" al lui Cukor l-a luat peste picior şi a ameninţat producătorii că, dacă nu renunţă la regizor, el părăseşte distribuţia. Speriaţi, aceştia l-au concediat pe Cukor, încredinţându-i scaunul regizoral lui Victor Fleming.

Katherine Hepburn vs Joseph Mankiewicz

Conflictul: Pe când regiza „Brusc, vara trecută" (1959), Mankiewicz a intrat în conflict cu

actorul principal, Montgomery Clift, aflat într-o dură bătălie cu dependenţa de actor, în ceea ce criticii de film au numit „cea mai lungă sinucidere din istoria Hollywood-ului". Hepburn s-a simţit datoare să îi ia apărarea partenerului ei de scenă, pe care-l considera o victimă a dependenţei sale.

Deznodământul: De îndată ce s-a turnat şi ultima scenă a filmului, actriţa a adunat toate frustrările acumulate de-a lungul filmărilor şi l-a scuipat pe regizor în faţă!

Tippi Hedren vs Alfred Hitchcock

Conflictul: „Era un misogin", spunea Hedren despre Hitchcock, la o jumătate de veac după turnarea filmului „Păsările" (1963). Anticipând parcă mişcarea „metoo", actriţa îşi amintea că refuzase avansurile celebrului, dar controversatului regizor şi acesta îşi propusese să o pedepsească.

Deznodământul: Fără să o anunţe, regizorul a cerut ca păsările mecanice să fie înlocuite cu ciori, pescăruşi şi corbi, care au atacat-o pe Hedren, umplând-o de sânge şi aducând-o în pragul nebuniei – adică exact efectul dorit de diabolicul Hitchcock.

Faye Dunaway vs Roman Polanski

Conflictul: „Rahatul ăsta nici nu vrea să discute cu mine despre rol", se plângea frumoasa Faye Dunaway de regizorul filmului „Chinatown" (1974). Dar comentariul este blând, în comparaţie cu reacţia ei atunci când Polanski, deranjat de o şuviţă rebelă din părul actriţei, i-a smuls-o, pur şi simplu, din cap, în timpul filmărilor.

Deznodământul: Dunaway s-a plâns agentului ei, ameninţând că nu mai joacă în film, iar acesta a solicitat scuze în public. În cele din urmă, producătorul filmului, mogulul hollywoodian Robert Evans i-a chemat pe cei doi în biroul său, unde lucrurile au fost tranşate într-un mod amiabil, chiar şi fără martori, aşa cum ar fi dorit Faye.

George Clooney vs David O. Russell

Conflictul: Russell este un regizor faimos pentru crizele sale de nervi. În timpul filmărilor la „Regii deşertului"(1999), Clooney, un cavaler desăvârşit, a luat asupra lui sarcina de a-i proteja pe figuranţi şi pe membrii echipei de istericalele regizorului.

Deznodământul: În timp ce turnau scena finală, Russell a izbucnit în urlete, enervat de un figurant şi, cum Clooney i-a luat apărarea acestuia, între regizor şi actor s-a iscat o ceartă terminată, conform martorilor oculari, cu o bătaie în toată regula!

Bjork vs Lars von Trier

Conflictul: În 2000, Bjork a jucat în filmul „Dansând în întuneric", un musical avangardist regizat de provocatorul regizor danez Lars von Trier. Cei doi au avut numeroase conflicte de-a

lungul filmărilor, von Trier reproşându-şi ulterior, într-un interviu acordat revistei „GQ", un singur lucru: că nu a fost mai bădăran cu simpatica artistă!

Deznodământul: Inspirată, probabil, de gestul Katherinei Hepburn, după încheierea filmărilor Bjork a mers la regizor, i-a aruncat o privire plină de dispreţ şi a scuipat înaintea lui, pe pământ însă. Enervat, Trier a luat monitorul unui computer şi l-a spart înaintea lui Bjork!

Marlon Brando vs Frank Oz

Conflictul: Brando şi Robert De Niro au jucat pentru prima şi ultima oară în filmul „Scor final" (2001), regizat de Oz, un veteran din „The Muppets". Oz i-a spus lui Brando că e prea flamboiant în rolul său de homosexual bătrân. Enervat, Brando, care era deja o legendă vie a Hollywood-ului, i-a făcut o scenă şi din acea zi nu l-a mai numit decât „Miss Piggy", ca o aluzie batjocoritoare la filmul de marionete care-l lansase pe Oz.

Deznodământul: Disputa dintre cei doi a ajuns atât de departe încât Brando n-a mai acceptat sugestii de regie decât din partea partenerului lui de scenă, Robert de Niro!

PORTRET

Radu Muntean

Radu Muntean s-a născut în 1971, la Bucureşti, absovind UNATC în anul 1994. Regizor şi scenarist, a cunoscut succesul chiar de la debut, în perioada studenţiei, primind premiul I la Festivalul Naţional de Film de la Costineşti cu primul său film documentar, „Şi ei sunt ai noştri" (1992).

După aproximativ doi ani, cu un nou documentar, „Lindenfeld", obţinea premiul al doilea la Festivalul de Film de la Sibiu, premiul special al Fundaţiei Soroş la Festivalul de Film Dakino, premiul UCIN şi era selectat în 18 festivaluri internaţionale de film. Tot în acelaşi an, 1994, regizează primul său film artistic, pelicula „Ea", care cucereşte publicul şi juriul de la Festivalul de Film Up and Coming de la Hanovra, Germania. Cu „Tragica poveste a celor doi" (1996) câştigă din nou primul loc la Festivalul de Film de la Costineşti şi un premiu special la Festivalul de Film de la Hanovra.

În 2002, regizează şi scrie scenariul primului său lung metraj – „Furia", cu care a participat la numeroase festivaluri de film internaţionale, având un mare succes. Au urmat „Hârtia va fi albastră" după aproximativ patru ani, „Boogie", în 2008, şi „Marţi după Crăciun", filme prezentate la Festivalul de la Cannes, apreciate deopotrivă de publicul larg, dar şi de critica de specialitate, fiind răsplătite cu distincţii importante la concursurile şi festivalurile de film din ţară şi străinătate.

Subiectele celor mai recente producţii cinematografice ale lui Radu Muntean dezvăluie un regizor matur, preocupat de dileme existenţiale, înclinat spre filosofie şi preocupat de cunoaşterea naturii umane. Într-un interviu, tânărul regizor declara că este fascinat să scrie despre personaje feminine, pentru că îl ajută să afle mai mult despre ele. Nu îl preocupă părerile criticilor de specialitate, este conştient de valoarea artistică a filmelor sale şi este permanent în căutarea şi aşteptarea unui concurs onest, în care valoarea să decidă ordinea proiectelor, şi nu un fel de falsă echitate.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

Coltul cu litere

O muză misterioasă

Recent editura Humanitas Fiction a lansat în colecţia Raftul Denisei romanul *Muza* de Jessie Burton, un roman seducător şi captivant despre căutarea autenticităţii în dragoste şi artă. Romanul a fost tradus deja în 30 de limbi, varianta în limba română aparţinând Veronicăi D. Niculescu.

Seducător, captivant, cu o bogată paletă de personaje, *Muza* este povestea despre două tinere femei – o pictoriţă debutantă din anii '30 în Spania şi o imigrantă din Caraibe, Odelle, dornică să ajungă scriitoare în Londra anilor '60 – legate prin misterul din jurul unui tablou regăsit. „În vara anului 1967, Odelle Bastien e angajată ca dactilografă în cadrul Institutului de Artă Skelton din Londra. Sosită din Trinidad cu cinci ani în urmă, ea renunţă un timp la visul de a deveni scriitoare, pentru a-şi face un rost în marele oraş. Strălucitoarea şi enigmatica directoare de la Skelton, Marjorie Quick, intuieşte potenţialul tinerei şi o ia sub aripa ei protectoare. În momentul în care o capodoperă pierdută, având o istorie secretă, este adusă în galerie, Odelle îşi dă seama că tabloul are o legătură cu excentrica Marjorie. Adevărul despre proveniența picturii e dezvăluit treptat pornind de la un alt cadru – Arazuelo, un sat din sudul Spaniei, în anul 1936. Olive, fiica în vârstă de 19 ani a unui renumit dealer de artă vienez, Harold Schloss, şi a fascinantei Sarah, moştenitoarea unei mari averi, îşi pune în practică propriile ambiţii artistice. În acest paradis fragil îşi fac apariţia pictorul şi revoluţionarul Isaac Robles împreună cu sora lui vitregă Teresa, a căror intrare în familia Schloss va avea consecinţe devastatoare". Iată şi o mostră de stil din primul capitol al romanului:

Nu toţi avem parte de încheierile pe care le meritâm. Multe momente care schimbă cursul unei vieţi – o conversaţie cu un străin pe un vapor, de pildă – ţin pur şi simplu de noroc. Şi totuşi, nimeni nu-ti scrie o scrisoare sau nu te alege drept confesor fără un motiv întemeiat. Asta m-a învăţat ea: ca să ai noroc, trebuie să fii pregătit. Trebuie să joci cu toate piesele.

Jessie Burton s-a născut în 1982 la Londra, unde trăieşte şi în prezent. A publicat proză scurtă şi, de asemenea, a scris frecvent articole şi eseuri pentru diferite reviste. În 2014 a publicat romanul *Miniaturistul* (The Miniaturist), care s-a vândut în peste 1.000.000 de exemplare fiind tradus în 38 de ţări. A fost desemnat Waterstone's Book of the Year 2014, a primit National Book Award – New Writer of the Year & Book of the Year şi a fost ecranizat de BBC One.

După succesul internaţional al primei ei cărţi, Jessie Burton a revenit în 2016 cu *Muza* (The Muse; Humanitas Fiction, 2017), elogiată entuziast de critici ca realizare literară, ale cărei drepturi de traducere s-au vândut deja în peste 30 de ţări. Primul ei roman pentru copii, *The Restless Girls,* va apărea în septembrie 2018. Este o scriitoare cu un succes fulminant şi nu uşor de explicat după o carieră literară de doar doi ani şi doar două romane. O scriitoare „la modă" , cum se spune.

GEORGE CUŞNARENCU

Cea mai mare forţă a omului: MENTALUL

Puterea supremă a fiinţei umane nu stă în muşchii „lucraţi", eventual, la sala de forţă, ci în performanţele cerebrale, ale minţii. Aşadar, mental, bioenergie, forţe telurice – iată elemente invocate de adepţii terapiilor complementare, generând fie suspiciune, fie indiferenţă, din partea celor care consideră că e o lege absolută apelarea exclusiv la metode terapeutice care se adresează doar simţurilor umane cunoscute.

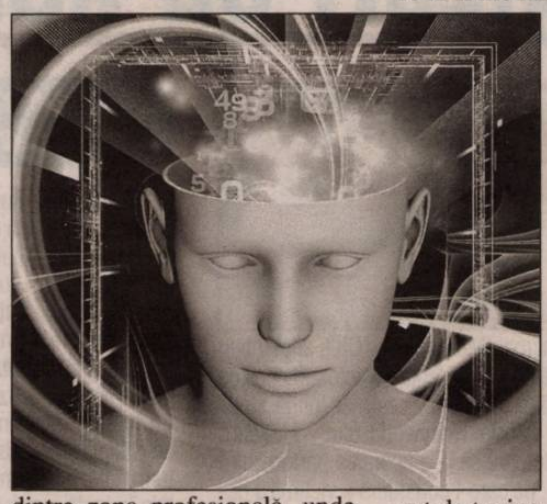
Ca în anecdota cu ardeleanul şi girafa, mulţi cred că, dacă nu vezi, nu pipăi, nu guşti un anume lucru, asta înseamnă că acel lucru nu există. Oare să fie chiar aşa?

Autocontrolul dezvoltă creativitatea

Gândiţi-vă la o realitate evidentă: atunci când corpul nostru mental este dezvoltat şi puternic, apar manifestări oarecum aparte: dăm dovadă de creativitate, suntem rezistenţi la efortul intelectual, manifestăm interes pentru cantitatea şi volumul general de cunoştinţe, cresc puterea logicii, viteza de gândire, discernământul şi luciditatea.

O altă caracteristică a dezvoltării corpului mental o constituie faptul că în ceea ce facem obişnuim să excludem latura emotivă, deoarece cresc autocontrolul şi raţionalitatea; într-o lume în care primează interesele şi calculul profitului, este mai mult decât benefică o asemenea performanţă.

Restrângerea sferei emoţionale nu trebuie negată sau inhibată însă în mod exagerat. Dacă persoana în cauză este femeie, mamă, soţie, ea trebuie să reuşească acea delimitare subtilă



dintre zona profesională, unde calităţile corpului mental îi vor favoriza ascensiunea profesională, pe deo parte şi – pe de altă parte – zona personală, familială, unde un exces de discernământ poate fi dăunător atmosferei din cămin, armoniei erotice, chiar destinului.

Antrenarea „corpului invizibil"

În realitate, orice individ trebuie să rămână, în multe circumstanţe, tandru, tolerant, un motiv în plus pentru a vă avertiza asupra acestor riscuri care nu sunt incidentale. Extinderea tehnicilor de autocontrol, practicile bioenergetice, yoga, sporturile cerebrale, tehnicizarea vieţii sunt tot atâtea mijloace de antrenare a corpului mental, precum şi de atenuare a implicării sentimentale, a altruismului, a generozităţii.

Prin urmare, având în vedere acest risc, să vedem pe scurt care ar fi modalităţile cele mai accesibile dezvoltării corpului nostru mental:

– exerciţii de concentrare pentru relaxarea psihică;

– evitarea surmenajului intelectual, cauzat de un regim de lucru dezordonat, prea abundent sau prea sărac în solicitări, a consumului de alcool, tutun şi alimente cu conţinut ridicat de toxine, în special în perioadele de efort intelectual;

– cura de tonifiere mentală, cel puţin o dată pe săptămână, prin consum de miere de albine, lecitină, sucuri de legume, fructe, înfometare parţială (care curăţă corpul de reziduuri), mers în aer ozonat, mişcare fizică, gimnastică de înviorare cu exerciţii de respiraţie şi autocontrol mental, de 2-3 ori pe săptămână, permanent;

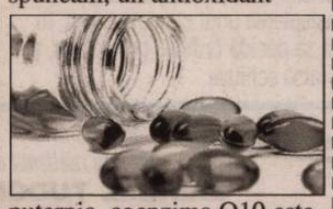
– automasajul capului seara, înainte de culcare, prin fricţionarea fiecărei porţiuni a acestuia, inclusiv urechile, fruntea, sinusurile frontale, bărbia, apoi tălpile picioarelor, ceafa şi gâtul;

– o existenţă cumpătată, utilă şi generoasă, cu excluderea conştientă a invidiei, a răutăţii deliberate, a intrigilor sau a răzbunării, pentru a ne păstra mintea limpede şi curată precum un cristal.

De ce coenzima Q 10?

Aflată astăzi frecvent în centrul atenţiei medicilor şi terapeuţilor, coenzima Q10 a fost descoperită în 1957, ea fiind o substanţă liposolubilă cu caracteristici de vitamină, prezentă în fiecare celulă a organismului, unde îndeplineşte două funcţii majore: cea de producere de energie şi cea de antioxidant puternic.

Studiile clinice arată că această substanţă este foarte eficientă în lupta organismului împotriva radicalilor liberi şi protejează împotriva efectelor distrugătoare ale razelor UV la nivelul membranei celulare. Fiind, cum spuneam, un antioxidant



puternic, coenzima Q10 este capabilă să reducă dimensiunea tumorilor canceroase, să minimizeze urmările atacurilor cerebrale şi vasculare, iar aplicată pe piele, penetrează straturile celulare ale acesteia şi o protejează de degradarea oxidativă şi, deci, de apariţia ridurilor.

Iată şi alte beneficii pe care le poate furniza coenzima Q10: ● îmbunătăţeşte semnificativ funcţionarea sistemului imunitar; ● ameliorează simptomele în afecţiunile cardiace; ● stimulează metabolismul organismului şi favorizează slăbirea ponderală; ● influenţează pozitiv fertilitatea masculină; ● reduce sensibil hipertensiunea arterială. Şi încă o veste excelentă – putem să amânăm, realmente, procesul de îmbătrânire prin suplimentarea dietei cu acest antioxidant miraculos, care nu ne poate face niciun rău.

Poluarea face victime

Nimic nou sub soare: omul îşi sapă singur mormântul, iar poluarea pe toate planurile şi în toate mediile, din ce în ce mai agresivă, desăvârşeşte sinistra şi iresponsabila acţiune. O statistică a Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii arată că un sfert din decesele survenite în fiecare an în rândul copiilor cu vârste sub 5 ani sunt cauzate de mediul nesănătos sau poluat în care aceştia trăiesc. Cifrele sunt îngrijorătoare, iar medicii trag un semnal de alarmă; din nefericire, cel mai frecvent, inutil în plan concret.

Studiul OMS relevă faptul că, 2 miliarde de copii care trăiesc pe suprafaţa Pământului respiră un aer poluat, iar 300 de milioane sunt expuşi unui pericol şi mai mare. Datele statistice spun că 1,7 milioane de copii mor în fiecare an din cauza poluării. Şi la noi, în Braşov, au existat cazuri de îngrijorare din punctul de vedere al poluării. La finele anului 2016 indicele a depăşit limita maximă. Braşovul se află la ora actuală pe locul doi într-un clasament al celor mai poluate oraşe din România, după Bucureşti şi alături de Iaşi. Avertismentul vine din partea specialiştilor Agenţiei Europene de Mediu, care susţin că nivelul de poluare depăşeşte limitele impuse la nivel european. Creşterea numărului afecţiunilor respiratorii la copii, dar şi a cazurilor de astm, boli de inimă, şi diabet de tip 2 au fost puse pe seama poluanţilor, inclusiv a dioxidului de azot şi a pulberilor în suspensie din traficul rutier. Expunerea femeilor gravide la poluarea aerului s-a constatat, de asemenea, că afectează dezvoltarea creierului fătului. – declară specialiştii.

PE SCURT
despre sănătatea dumneavoastră

O convingere de nu se ştie unde venită pretinde că în sezonul cald microbii şi virusii sunt în elemenul lor, înmulţindu-se fără măsură, în timp ce, dimpotrivă, sezonul rece ar pune frână acestui proces, frigul şi gerul determinând distrugerea micilor agresori ai organismului uman.

Din cele ce urmează veţi afla însă o veste mai degrabă şocantă: microbii sunt, efectiv... peste tot. Desigur, nu este o surpriză faptul că spaţiile publice adăpostesc milioane de bacterii şi virusuri. Dar v-aţi gândit vreodată unde se ascund cei mai mulţi microbi în casă? Sigur nu ghiciţi, dar vă spunem noi: în frigider!

Cele mai recente studii efectuate de cercetători arată că într-un frigider există cei mai mulţi microbi. Oamenii de ştiinţă recomandă o igienă strictă a aparatului electrocasnic, pentru că sănătatea noastră

MICROBI... LA RECE

depinde şi de modul în care ne păstrăm mâncarea. Potrivit unui studiu, peste un milion de oameni suferă de boli cauzate de infecţiile alimentare, 20 de mii dintre aceştia sunt internaţi în spital, iar 500 de persoane mor din cauza consumării mâncărurilor infestate. Dacă alimentele sunt depozitate la gramadă, are loc fenomenul de contaminare încrucişată.

Legumele puse lângă peşte sau carne, de exemplu, pot fi contaminate cu bacteriile prezente în carne. Pentru că legume mâncăm şi crude în salate, bacteriile nu au cum să fie distruse. Carnea însă este supusă unui proces termic, este gătită, existând astfel şanse de a fi distruse microorganismele periculoase.

Probleme de sănătate şi animalele de companie

Se ştie destul de bine că unele animale, fie ele cele de companie, care îşi cunosc foarte bine stăpânii, fie cele dresate special, dau dovadă de un simţ aparte care le face să reacţioneze cu insistenţă atunci când ceva legat de sănătatea omului nu e în regulă. În această idee, s-a constatat că aceste vietăţi devotate nouă pot detecta cu uşurinţă şi perioada când femeile sunt în perioada menstruală, potrivit publicaţiei „One".

Astfel, se pare că atât câinii, cât şi pisicile sunt capabile să detecteze menstuaţia datorită mirosului şi nivelului hormonal. De asemenea, potrivit lui Mikel Delgado, care se ocupă de comportamentul pisicilor „există şi alte modalităţi prin care animalele noastre îşi dau seama că ceva se întâmplă cu noi, precum vocea". De altfel, câinii pot detecta şi alte condiţii de sănătate precum migrene, infecţii urinare sau chiar diferite tipuri de cancer.

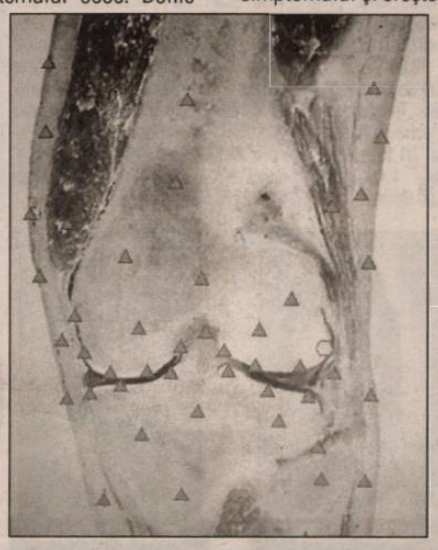
Cu toate acestea, există un singur animal de companie pe care e bine să îl evite femeile în perioada ciclului lunar: iguanele. Medicul veterinar Beth Breitweiser, a declarat pentru Broadly că s-au înregistrat situaţii în care iguanele, în special masculii – ca animale de companie – şi-au atacat stăpânele atunci când acestea se aflau la menstruaţie: „Unii masculi devin agresivi, mai ales dacă te afli la nivelul ochilor lor." Totodată, medicul a explicat că mirosul uman al menstruaţiei este similar celui din perioada împerecherii al iguanelor femele.

Durerile de încheieturi, un nou concept de tratament

Acest articol ne-a fost furnizat de doamna Florica Munteanu, specialist în Biorezonanţă, homeopatie, membră a societăţii Naturiştilor din Bavaria-Germania, manager al Centrului German DermaVital din Bucureşti, Calea Vitan nr. 28. Contact: www.dermavital-med.ro, office@dermavital-med.ro Telefon: 0040.322.4004; 0731.871.968 sau 0371.147.702.

În ultimii ani s-au înmulţit bolile cronice cauzate de stres, de noxele toxice din mediul înconjurător, de polimedicamentaţie şi de o alimentaţie industrializată. Toate duc la o intoxicare a organismului uman.

Urmările: dereglări de organe, dereglări ale sistemului nervos, alergii, probleme psihice, depresii, dereglări ale somnului şi, de asemenea, dereglări ale sistemului osos. Bolile sistemului osos sunt bolile timpului, 80% din îmbolnăviri devin boli cronice. Din punctul nostru de vedere o boală cronică este expresia unui dezechilibru între trup, spirit şi suflet.



Ce înseamnă durerea? Să discutăm despre câteva aspecte de fiziologie: nu ne referim la prelucrarea durerii în sistemul nervos central sau la setarea durerii în memorie, ci ne referim la cauza durerii care vine din ţesut cu legătură în sistemul nervos periferic. Durerea este un semnal prin care se solicită o schimbare. Durerea este strigătul ţesutului că se vrea detoxificat. Prelucrarea şi conştientizarea durerii se face în creier, semnalul venind de la ţesutul la care toleranţa fiziologică este depăşită.

Şi ca să înţelegem mai bine cum devin bolile cronice, descriu puţin descoperirea senzaţională a lui Alfred Pischinger, cercetător german în domeniul medicinii. Pischinger a descoperit că ţesutul unui organ are un rol central în producerea bolilor sau în menţinerea sănătăţii. Potrivit cercetărilor lui, toate modificările în organism pleacă de la ţesutul organelor. Ţesutul unui organ pe lângă rolul de înveliş are şi rolul de a alimenta şi regenera organul. Toxinele organului se depun în spaţiul dintre celulele ţesutului. Aici este locul de unde pleacă sistemul de apărare al organului cât şi procesele inflamatorii. Acesta poate fi caracterizat ca un sistem de reglare şi dirijare. Motiv ce atestă încă o dată punctul nostru de vedere în tratarea cu prioritate a ţesutului organului bolnav.

Vindecarea nu poate veni prin suprimarea simptomului şi creşterea administrării de medicamente antireumatice, care aduc după sine alte probleme de sănătate, pentru că nu există medicament fără efecte secundare, iar în cazul durerilor cronice medicamentele se administrează pe termen lung.

Voi prezenta aici punctul de vedere al medicinii alternative, energo-informaţionale şi tratamentul.

Artrozele, artrita, osteoporoza sunt trei boli cu tablouri diferite şi totuşi cu o legătură reciprocă. Tratamentul izolat al unei singure boli nu poate avea succes, cele trei domenii amintite trebuiesc tratate în legătura lor reciprocă, stabilizând mai întâi ţesuturile moi, sistemul osos şi reducerea inflamaţiilor.

Artroza se caracterizează printr-o uzură excesivă a încheieturii şi ţesutului osos, datorată şi supragreutăţii, vârstei înaintate. Artrita se caracterizează prin inflamaţia încheieturilor. Osteoporoza se caracterizează printr-o dereglare masivă a metabolismului osos. Toate aceste trei tablouri prezentate se influenţează reciproc. Chiar şi studiile medicale recente atestă comunicarea reciprocă a ţesutului osos cu lichidul sinovial din încheieturi şi se pune accentul tot mai mult pe un concept terapeutic comun.

În cazul artrozei se ştie că datorită uzurii locale a încheieturii se produce o iritare permanentă care provoacă inflamaţie şi care în scurt timp duce la artrită.

Artrita provoacă dereglări masive în metabolismul ţesutului osos care duce la osteoporoză.

Ţesuturile comunică unele cu altele, organismul nostru fiind un tot unitar. Comunicarea se face prin molecule mici, purtătoare de informaţie.

Refacerea ţesutului moale, susţinerea şi echilibrarea ţesutului osos, oprirea „izvorului inflamator", echilibrarea statutului mineralelor în organism, detoxifierea organismului prin dezlegarea noxelor toxice prin câmpul magnetic, refacerea mezenchimului, curăţarea informativă a noxelor toxice din sânge, învăţarea organismului să asimileze mineralele esenţiale ca: magneziu, siliciu..., administrarea la nevoie a unui cortizon natural sunt câteva din măsurile propuse pacientului în centrul nostru după diagnosticarea energetică.

Un mineral de care se vorbeşte mult în ultimul timp în tratarea artritelor sau în accidentele la genunchi este borul, aplicat în afecţiunile amintite cu mult succes în combinaţie cu celelalte minerale. Borul se găseşte mai ales în: avocado, nuci, broccoli, pere, portocale, ceapă, morcovi, banane, prune, fasole, năut...

Cauza unei lombosciatici este adesea o mişcare bruscă, de exemplu, o aplecare greşită. Se produce o blocadă extrem de dureroasă. Femeile sunt mai des afectate decât bărbaţii şi persoanele care au un ţesut osos dereglat.

Detoxifiere înseamnă eliminarea toxinelor din corp, dar nu se reuşeşte eliminarea toxinelor din sânge. Toxinele pe care corpul nu le poate elimina le depune, de exemplu, în oase.

Tratamentul nostru este neinvaziv, nedureros şi fără medicamente. Terapia este personalizată, în funcţie de informaţia energetică a pacientului. Aparatele de biorezonanţă Bicom-Optima sunt în măsură să descifreze concret debusolarea energetică de pe încheietura în tratament şi să o regleze energetic, iar fenomenul de autodistrugere este întrerupt. Nu este o terapie fizicală ci o terapie biofizicală până la nivel de celulă.

Terapia se pliază după tipul şi stadiul bolii, de exemplu: pacient cu o gonartroză, pacient cu gonartroză şi alte afecţiuni, pacient cu artroză la nivelul genunchilor, şoldurilor, mâinilor şi coloanei vertebrale, alt pacient cu artroză multiplă, diabet, hypertonie... Cheia terapiei o constituie personalizarea tratamentului.

Terapia fără medicamente a durerilor este unul din tratamentele de bază practicat în Centrul German DermaVital din Bucureşti.

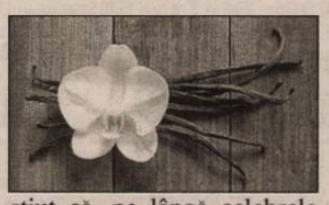
PUBLICITATE

Remedii naturale

VANILIA – un medicament pentru mai multe boli

V-aţi gândit vreodată că vanilia, această aromă seducătoare pentru numeroase reţete de prăjituri, este extrem de importantă pentru sănătate? Ei bine, ultimele anunţuri ale specialiştilor sunt de-a dreptul spectaculoase. Vanilia este un adevărat medicament pentru corpul uman.

Vanilia este un redutabil antidepresiv din natură. Folosită cel mai frecvent în bucătărie sub formă de esenţă pentru a da un gust unic preparatelor, vanilia poate fi şi leac, deoarece susţine sănătatea mintală. Este bine de



ştiut că, pe lângă celebrele remedii, să spunem – tradiţionale, pentru controlul greutăţii, pentru alungarea senzaţiei de greaţă şi pentru încetinirea procesului de îmbătrânire, este foarte utilă şi vanilia.

Este suficient să bei o cană de ceai în care ai strecurat câteva picături de esenţă de vanilie sau poti să o combini cu lapte şi astfel te vei putea bucura de efectele sale minunate. Efectul său calmant este indicat şi pentru a reduce febra sau a diminua eventualele dureri cauzate de diferite afecţiuni.

Stresul este una dintre problemele pe care vanilia le elimină cu brio, deoarece ajută la îndepărtarea durerilor de cap şi ţine depresia la distanţă. Este folosită mai ales în aromaterapie, tocmai pentru efectele sale calmante, pe care le oferă întregului organism. De asemenea, dacă te confrunţi cu episoade de insomnie, câteva picături de vanilie arse te vor ajuta să dormi mult mai bine!

Supă de pui împotriva răcelii

De foarte mult timp, supa de pasăre este considerată un remediu sau, mai exact un tratament neconvenţional, natural, de o eficacitate extraordinară în caz de răceală. De fapt, despre ce este vorba? În momentul prezent nu există şi argumente ştiinţifice în sprijinul sau împotriva acestei idei, însă o anume practică din medicina populară o confirmă fără posibilitate de a o constata şi prin urmare putem considera supa de pui ca fiind un leac eficient specific practicilor tămăduitoare din mediul rural, de sute de ani.

Potrivit unui studiu publicat în urmă cu câţiva ani, s-a constatat că supa de pasăre (dacă e pasăre de curte este cea mai bună alegere) acţionează favorabil în cazul procesului inflamator, ceea ce poate reduce considerabil simptomele. Totuşi, de această dată vorbim despre un studiu realizat în laborator pe care nicio cercetare ulterioară pe pacienţi nu l-a verificat. Mai mult, specialiştii care s-au aplecat asupra problemei nu au putut găsi nicio explicaţie biologică pentru rezultatele respective. De altfel, la drept vorbind, nu există vreo dovadă susţinută ştiinţific că supa de pasăre ar vindeca, cu adevărat, răceala, ci doar că oferă organismului bolnav un aport de nutrienţi considerabil, foarte importanţi şi utili. La modul general, băuturile calde precum ceaiurile de plante, apa şi – desigur – supa de pasăre au într-adevăr un efect pozitiv în răceală: detensionează mucoasele inflamate din cauza bolii, iar aburii emanaţi de acestea umidifică fosele nazale făcând respiraţia mai uşoară.

Vopsitul părului
risc pentru gravide

Chiar dacă nu s-a demonstrat niciodată ştiinţific că vopselurile pentru păr ar avea un efect nefast asupra fătului, se recomandă totuşi ca femeile însărcinate să rămână prudente pe durata sarcinii şi să evite folosirea acestor produse. Să precizăm că nu se ştie încă exact dacă, în caz contrar, există riscuri, iar dacă există, care sunt ele.

Mai multe studii au indicat că dozele foarte ridicate de produse chimice cum sunt cele utilizate la vopsirea părului (permanent sau semipermanent) ar putea cauza probleme de sănătate considerabile. Totuşi, dozele din coloranţii de păr vânduţi în comerţ sunt mult mai slabe decât cele menţionate mai sus.

Femeile aflate deseori în contact cu coloranţi capilari chimici, cum sunt coafezele, prezintă un risc destul de ridicat să aibă o sarcină falsă sau să apară anomalii la copilul născut. De altfel, există un risc permanent de reacţii alergice la produşii chimici utilizaţi pentru colorarea sau decolorarea părului, precum şi un risc de indispoziţie cauzată de mirosul acestora. Dacă totuşi doriţi să vă coloraţi ori să vă decoloraţi părul, vi se sugerează ca în prealabil să efectuaţi un test, pentru a vi se evalua sensibilitatea la produsul respectiv. Majoritatea femeilor aleg ele însele să aştepte până la 12 săptămâni de sarcină fără a se vopsi, în scopul de a-şi pune la adăpost copilul faţă de orice risc potenţial, mai ridicat în primele luni. Iată cum puteţi elimina riscurile:

- purtaţi mănuşi de protecţie;
- lăsaţi vopseaua să acţioneze minimum de timp posibil;
- efectuaţi această operaţiune într-un loc bine ventilat;
- frecaţi bine pielea capului după vopsire.

Se mai poate opta pentru un „baleiaj", o combinaţie cromatică ce nu necesită colorant decât pe anumite meşe de păr şi exclude riscul ca produşii chimici să pătrundă prin piele. Vopsitul semipermanent pe bază de coloranţi exclusivi vegetali reprezintă o alternativă lipsită de orice pericol.

Şi produsele folosite la manichiură şi la pedichiură conţin numeroşi produşi chimici. Totuşi, la fel ca în cazul coloranţilor capilari, nu există dovezi ferme care să îndreptăţească afirmaţia că ar da naştere unor efecte negative pe durata sarcinii. Eventual, se poate recomanda utilizarea produselor naturale, care nu conţin substanţe chimice.

Pagini realizate de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

LUNI – 20 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 12.30 Teleshopping 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Telejurnal 17.30 Întrebări și răspunderi 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Anchetele comisarului Antonescu (r) 2.20 Întrebări și răspunderi (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Profesioniștii (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Gospodar fără pereche 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 Serial: „Legături invizibile" 2.00 Pe bune?! (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Roșcovanul" (r) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite 23.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Film: „Războiul stelelor: Imperiul contraatacă" (r) 4.00 Serial: „Eroii" (r) 5.00 Serial: „Eroii".

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 7.45 Dosarele D.N.A. (r) 8.30 Chef Dezbrăcatu (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Mondenii 11.30 Focus Magazin (r) 13.00 Secrete de stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „În compania răzbunării" (SUA, 2013) 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" Cu: Arap Bethke 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.10 Film (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Gala umorului (r) 11.00 MotorVlog (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 La Măruță (r) 8.15 Film: „Omul cu un pantof roșu" (r) 10.30 Serial: „La bloc" (r) 12.45 Film: „Jesse Stone: Fără remușcări" (r) 14.30 Film: „Brigada pestriță" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Turbo Power Rangers: Filmul" (coprod., 1997) 20.30 Film: „Un om periculos" (SUA, 2009). Cu: Steven Seagal, Marlaina Mah 22.30 Film: „Destine la răscruce" (SUA, 2012) 1.30 Film: „Un om periculos" (r) 3.30 Cine A.M.

MARȚI – 21 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 12.30 Teleshopping 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Telejurnal 17.30 Europa mea 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 #Creativ (r) 2.20 Europa mea (r) 3.50 Garantat 100% (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.45 Fotbal UEFA Champions League 23.45 Știrile PRO TV 0.15 Serial: „Culisele puterii" 1.15 Serial: „Legături invizibile" 2.15 Serial: „Las Fierbinți" (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „K-9: Câinele detectiv" (SUA, 2002) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite 23.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Film: „K-9: Câinele detectiv" (r) 3.00 Acces direct (r) 5.00 Serial: „Eroii".

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Casa, construcție și design (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Misiune pentru președinte 1" (SUA, 2000). Cu: Chuck Norris 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Plimbați și mâncați (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.00 Repriza a treia 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
5.00 Serial: „La bloc" (r) 7.00 Film: „Triunghiul Bermudelor" (SUA, 1996) 9.00 Ce spun românii (r) 10.15 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film: „Turbo Power Rangers: Filmul" (r) 14.30 Film: „Jesse Stone: Fără remușcări" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Incredibilul Hulk" (SUA, 1988) 20.30 Film: „Kung Pow!: Puterea pumnului" (coprod., 2002) 22.15 Film: „Furia nevăzută" (SUA, 2008) 0.15 Film: „Kung Pow!: Puterea pumnului" (r) 2.00 Film (r) 3.45 Cine A.M.

MIERCURI – 22 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Conviețuiri 17.00 Telejurnal 17.30 Interes general 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Adevăruri despre trecut (r) 2.20 Interes general (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Ora regelui (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Visuri la cheie 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 Serial: „Legături invizibile" (ultimul ep.) 2.00 Pe bune?! (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „O mie și una de nopți" (SUA, 2000, partea I) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 Serial: „Băieți de oraș" 22.00 Film: „Regele Scorpion: Victoria finală" (SUA, 2012). Cu: Billy Zane 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Film (r) 3.00 Acces direct (r) 5.00 Serial: „Eroii".

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Cu lumea-n cap (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Cronica Cârcotașilor 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Pescar hoinar (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Telecinemateca: „Război și pace" (partea a IV-a) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 Serial: „La bloc" (r) 6.45 Film: „Turbo Power Rangers: Filmul" (r) 8.45 Ce spun românii (r) 9.45 Serial: „La bloc" 12.15 Film: „Triunghiul Bermudelor" (SUA, 1996) 14.15 Film: „Incredibilul Hulk" (SUA, 1988) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Dragoste atomică" (SUA, 1981) 20.30 Film: „Lupta cu mafia" (SUA, 1996) 23.00 Film: „Comedia parodiei" (SUA, 2010) 0.45 Film: „Lupta cu mafia" (r) 3.00 Cine A.M.

BILLY ZANE
– miercuri, 22.00 –

CAMERON DIAZ
– joi, 20.30–

CHUCK NORRIS
– marți, 20.30 –

JENNIFER LOPEZ
– sâmbătă, 20.30 –

ARAP BETHKE
– luni-duminică, 15.30 –

ANGELA BASSETT
– duminică, 22.45 –

JOSEPH MORGAN
– joi, 21.10 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 23 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Parlamentul României 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Akzente 17.00 Telejurnal 17.30 Lozul cel mare 18.00 M.A.I. aproape de tine 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Pro patria (r) 2.20 M.A.I. aproape de tine (r) 2.45 Oameni ca noi (r) 3.10 Telejurnal (r) 4.45 Pulsul zilei (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Fotbal: Viktoria Plzen – FCSB 22.00 Film: „Ordinul" (coprod., 2001). Cu: Jean-Claude Van Damme, Charlton Cheston 23.45 Știrile PRO TV 0.15 Serial: „Culisele puterii" 1.15 Film: „Ordinul" (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „O mie și una de nopți" (ultima parte) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 X Factor 0.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Film: „O mie și una de nopți" (r) 3.00 Acces direct (r) 5.00 Serial: „Eroii".

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Chef Dezbrăcatu' (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Ultimul dans" (SUA, 2003). Cu: Patrick Swayze 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Euromaxx 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Ben-Hur" (coprod., 2010, partea I). Cu: Joseph Morgan 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La bloc" (r) 6.45 Film: „Incredibilul Hulk" (r) 8.45 Ce spun românii (r) 9.45 Serial: „La bloc" (r) 12.15 Film: „Dragoste atomică" (r) 14.15 Film: „Triunghiul Bermudelor" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Power Rangers: Filmul" (coprod., 1995) 20.30 Film: „Eu cu sora mea mai mică" (coprod., 2005). Cu: Cameron Diaz, Anson Mount 23.00 Film: „Cine izbăvește de cel rău" (SUA, 2006). Cu: Oliver O'Grady 1.15 Film: „Eu cu sora mea mai mică" (r) 3.45 Cine A.M.

VINERI – 24 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 12.00 Parlamentul României 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Fără etichetă 16.05 EURO polis 17.00 Telejurnal 17.30 Cooltura 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 Lumea azi 21.35 Doc.: „Secrete de război" 22.30 Banii tăi 23.00 #Creativ 23.30 Ora de știri 0.30 Profesioniștii (r) 1.30 Politică și delicateți cu Mircea Dinescu (r) 2.20 Exclusiv în România (r) 3.00 Telejurnal (r) 3.40 Tezaur folcloric (r) 4.35 Pulsul zilei (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Vocea României 0.00 Film: „Secretul lui Adaline" (coprod., 2015). Cu: Blake Lively, Michiel Huisman 2.15 Pe bune?! (r) 3.00 Lecții de viață (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Aici eu sunt vedeta! (r) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 X Factor 23.45 iUmor (r) 2.00 Serial: „Dracula" 3.00 Acces direct (r) 5.00 Serial: „Eroii".

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 12.00 Teleshopping Live 13.00 Mondenii 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Totul se plătește" (România, 1986) 22.30-3.00 Reluări 4.00 Serial: „Iubiri secrete" 5.45-6.00 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Doc.: „Azi despre mâine" 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.50 Ieri-Azi-Mâine 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Gala umorului 21.10 Film: „Ben-Hur" (partea a II-a) 23.10 Serial: „Managerul de noapte" (ultimul ep.) 0.10 Film: „Bulevardul dorințelor" (SUA, 2014). Cu: Robin Williams 1.50-4.45 Reluări.

PRO CINEMA
5.15 Serial: „La bloc" (r) 7.15 Film: „Mary și Rhoda" (SUA, 2000) 9.00 Ce spun românii (r) 10.15 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film: „Turbo Power Rangers: Filmul" (r) 14.30 Film: „Dragoste atomică" (r) 16.30 Serial: „La bloc" 18.45 Film: „Furnicutze" (SUA, 1998) 20.30 Film: „Un alt Pământ" (SUA, 2011) 22.30 Film: „Și caii sunt verzi pe pereți" (România, 2012) 0.45 Film: „Un alt Pământ" (r) 2.45 Cine A.M.

SÂMBĂTĂ – 25 noiembrie

TVR 1
7.00 Întrebări și răspunderi (r) 8.00 Vreau să fiu sănătos! 8.30 Lumea azi (r) 9.00 Oameni ca noi 9.30 M.A.I. aproape de tine (r) 10.00 Zon@ 10.30 Banii tăi (r) 11.00 Cooltura (r) 12.00 Starea nației 13.00 #Creativ (r) 13.30 Poveste după poveste 14.00 Telejurnal 14.30 Adevăruri despre trecut 15.00 Ora regelui 16.00 Vedeta populară (r) 18.00 Exclusiv în România 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.00 Dosar România 22.00 Profesioniștii 23.00 Anchetele comisarului Antonescu 23.35 Recurs la morală 0.35-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Ce se întâmplă, doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la PRO TV 11.15 Film: „Alexander și cea mai oribilă zi" (SUA, 2014) 13.00 Gospodar fără pereche (r) 15.00 Vocea României (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Parker" (SUA, 2013). Cu: Jason Statham, Jennifer Lopez 22.45 Film: „Mame bune și nebune" (SUA, 2016) 1.00-4.45 Reluări.

ANTENA 1
6.00 Observator 8.45 The Wall – Marele Zid (r) 10.00 Chefi la cuțite (r) 13.00 Observator 14.00 Film: „Ceva nou" (SUA, 2006) 16.00 Observator 16.15 X Factor (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva! 23.15 Film: „Ceva nou" (r) 1.30 Serial: „Dracula" 2.30 Observator (r) 3.15 Film: „Nume de cod: K-9" (SUA, 1989) 5.00 Serial: „Eroii".

PRIMA TV
7.00 Teleshopping 7.15 Trăsniții (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Secrete de Stil 10.30 Mama mea gătește mai bine (r) 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 13.00 Focus 13.30 Film: „Totul se plătește" (r) 16.00 Schimb de mame (r) 18.00 Focus 18 19.00 Dosarele DNA 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Super Cireașa de pe tort 22.30 Film: „Înainte să afle diavolul că ai murit" (SUA, 2007) 1.00-6.00 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Film d.a.: „Trenul cu dinozauri" 9.00 Serial: „Safari" 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică (r) 12.00 Secretul grecilor: Insula Tinos 13.30 MotorVlog 14.00 Memorialul Durerii 15.00 Cap compas 15.25 Plimbați și mâncați 15.50 Handbal feminin 17.30 E vremea ta... 18.00 Film: „Misterele Din Glenwood: rochia de mireasă" (coprod., 2015, partea I) 19.00 Telejurnal 20.00 Duelul pianelor 22.10 Film: „Onoare și respect" (partea a II-a) 0.10-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La bloc" (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film: „Power Rangers: Filmul" (r) 10.30 Serial: „La bloc" (r) 12.45 Film: „Mary și Rhoda" (r) 14.30 Serial: „La bloc" 16.45 Film: „Sunetul muzicii" (SUA, 1965). Cu: Julie Andrews, Christopher Plummer 20.30 Film: „Păzea la minge!" (coprod., 2004) 22.30 Film: „Șobolanii" (SUA, 2002) 0.30 Film: „Păzea la minge!" (r) 2.30 Cine A.M.

DUMINICĂ – 26 noiembrie

TVR 1
7.00 Teleenciclopedia (r) 8.10 Universul credinței 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Ultima ediție 15.30 Politică și delicateți 16.30 Handbal: România – Brazilia 18.05 Lozul cel mare 18.30 Spectacol Centenar 1918 19.00 Telejurnal 19.50 Spectacol Centenar 1918 22.00 Vedeta populară 0.00 Garantat 100% 1.00-6.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Ce se întâmplă, doctore? 10.30 Arena bucătarilor 11.00 Film: „Gracie" (SUA, 2010) 13.05 Apropo TV 14.00 Film: „În căutarea noroculuI" (SUA, 2006) 16.00 Visuri la cheie (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Sherlock Holmes: Jocul umbrelor" (SUA, 2011) 23.00 Film: „Expresul zăpezii" (coprod., 2013) 1.30-5.00 Reluări.

ANTENA 1
6.00 Observator 8.30 The Wall – Marele Zid (r) 9.45 Chefi la cuțite (r) 12.45 Te cunosc de undeva! (r) 16.15 Observator 16.15 The Wall – Marele Zid (r) 17.30 Film: „Roșcovanul" (România, 1976) 19.00 Observator 20.00 Serial: „Băieți de oraș" 20.45 iUmor 23.00 Film: „Războiul stelelor: Întoarcerea lui Jedi" (SUA, 1983). Cu: Harrison Ford 2.00 Film (r) 4.00 Serial: „Eroii" (r) 5.00 The Wall – Marele Zid (r).

PRIMA TV
7.00 Teleshopping 7.15 Trăsniții (r) 8.45 Casa: construcție și design 10.00 Mama mea gătește mai bine (r) 11.00 Apel de urgență 12.00 Teleshopping 13.00 Focus 13.30 Super Cireașa de pe tort (r) 15.30 Chef Dezbrăcatu' 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.00 Camera de râs 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Schimb de mame 22.30 Film: „K 19: Submarinul ucigaș" (coprod., 2002) 0.30 Trădați în dragoste 2.30-5.30 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Micuțele mincinoase" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 5 minute de istorie 7.10 Film (r) 8.00 Film d.a.: „Trenul cu dinozauri" 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 E vremea ta... să vezi lumea! (r) 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Cuibul salamandrelor" (România, 1978) 15.00 Duelul pianelor (r) 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Film: „Misterele din Glenwood: rochia de mireasă" (partea a II-a) 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Semnul șarpelui" (România, 1981) 22.10 Filmul de artă: „Fruitvale Station" (SUA, 2013) 0.10-5.05 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La bloc" (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film: „Furnicutze" (r) 10.15 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film: „Sunetul muzicii" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Jesse Stone: în ape tulburi" (SUA, 2007) 20.30 Film: „O fiică nouă" (SUA, 2009) 22.45 Film: „Vacanță în Jamaica" (SUA, 1998). Cu: Angela Bassett 1.15 Film: „Toate lucrurile bune" (r) 3.30 Cine A.M.

Integramă de **M. ALBU**

PĂRERI

A BĂGA CU FORȚA EXALTATĂ		ECHITABILĂ FIR DE ȚESUT		STOP JOC! ZOLI TOTH		ROS DE GRIVEI PRIETEN LA RĂZBOI		CREANGĂ A SE BLEGI		UNII CAM TRALALA PĂHĂREL CU ȚUICĂ	
SUFICIENT FRAGMENT DIN CARTE							HAZ ȘI VESELIE FLORI IMPERIALE				
				LA FAȚA LOCULUI PÂRCULEȚ ÎN PIAȚĂ!					BLUZE RUSTICE SPORT CU ARCUL		
STANDARD OFICIAL APELATIV POPULAR					LUCRARE PE OGOR CÂLCAT PE NERVI					CALITĂȚI MORALE	
			A ROȘI TEXTUL DESTUL!					A IEȘI LA VEDERE ȚINUȚI ÎN OȚET			
	DAFIN CĂRĂUȘII MUNȚILOR					ORIFICII NAZALE NU PREA MULT					RĂNIT DE CUȚIT
		ȚINUT ASCUNS A-I TIHNI							FINAL DE RAPORT! CU GREU		
DANSA CIOBIȚI ARBUST DECORATIV							PASĂRE CE MĂCĂNE LIPSITĂ DE INIMĂ				
				A DA UN ROL ANDREEA ESCA							
CAP DE NISETRU! FETELE MAMEI			ABSENȚA DE LA SLUJBA LA BISERICĂ					COADĂ DE VEVERIȚĂ!			
					CÂNTEC FĂRĂ CUVINTE						

Umor

Întrebare:
– Cum se numea soacra lui Adam?
Răspuns:
– Adam nu avea soacră pentru că trăia în RAI!

O doamnă intră într-un magazin de arme.
– Dați-mi, vă rog, un Beretta, calibrul 45.
Vânzătorul:
– Pentru apărare?
– Nu, pentru apărare mi-am angajat un avocat!

– Juri să nu divulgi nimănui ceea ce-ți spun?
– Absolut. Jur! Doar mă cunoști: rămâne înmormântat în mine!
– Bine. Am nevoie să-mi împrumuți șase sute de dolari.
– Fii liniștit. E ca și cum nu mi-ai fi spus nimic!

Ardeleanul se întoarce de la spitalul unde bunica familiei fusese internată în stare gravă.
– Ei, care-i baiul? îl întreabă cei de-acasă, nerăbdători să afle veștile.
– No, bine, răspunde ardeleanul. Doctorii spun că a ieșit din criză...
– Asta-i fain! exclamă cineva din familie.
– ...Și a intrat în comă. Ce-o fi asta numai doctorii știu.

– Cum se cheamă un bărbat inteligent, sensibil și aspectuos?
– Un zvon.

SUDOKU

jocul săptămânii: 46

3	9	5	2	8	7	4	6	1
7	4	8	1	3	6	5	2	9
2	1	6	9	5	4	7	3	8
4	5	7	6	1	2	9	8	3
1	3	9	7	4	8	2	5	6
6	8	2	5	9	3	1	7	4
5	2	4	8	6	1	3	9	7
9	6	1	3	7	5	8	4	2
8	7	3	4	2	9	6	1	5

Soluția în numărul viitor

Soluția **«SUDOKU»** – jocul săptămânii 45

8	7	5	1	9	2	6	4	3
6	9	1	4	3	7	5	2	8
3	4	2	8	5	6	9	7	1
2	5	3	7	8	9	1	6	4
4	8	6	2	1	5	3	9	7
7	1	9	3	6	4	8	5	2
5	2	8	6	4	1	7	3	9
1	6	7	9	2	3	4	8	5
9	3	4	5	7	8	2	1	6

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirintul.

SOLUȚIA INTEGRAMEI „OPINII”.
Orizontal: A - B - S - M - V - R - INCANTATOARE - TEZAUR - PRII - YETI - DARI - DA - NINSI - EST - T - BAN - IUTA - ORI - O - IAR - ELITA - NI - REPLIA - UC - TASTE - SCUTI - ZAR - INOT - MAT - RIT - ARIPATI - VIITURA - UNIT.

Cu pluta...

Verificați-vă cunoștințele!

1. Ce este de obicei pluta pe care o putem vedea navigând pe apă?
2. Ce antropolog norvegian a organizat în 1947 o expediție pe pluta primitivă Kon-Tiki pe care, împreună cu un mic echipaj, a navigat de pe Coasta Pacificului din America de Sud în Polinezia?
3. În care cunoscută lucrare a scriitorului român Alexandru Vlahuță (1858-1919) există un capitol intitulat „Pe plută de la Dorna la Piatra”?
4. Ce pictor francez a pictat celebrul tablou „Pluta meduzei”?
5. Ce compozitor român a compus muzica operetei „Plutașul de pe Bistrița”?
6. Cine a scris romanul „Pluta de piatră”?
7. Cine a realizat în anul 2015 filmul-comedie „Cu pluta”?

Răspunsurile din numărul trecut

1) Biserica este comunitatea întemeiată de Hristos alcătuită din totalitatea celor care cred în acesta. Este un semn al comuniunii oamenilor cu Dumnezeu. Prin biserică se înțelege atât ansamblul credincioșilor cât și edificiul în care se desfășoară serviciul divin. 2) Încăperile specifice unei biserici ortodoxe sunt: pridvorul (care poate lipsi), pronaosul, naosul cu stranele și Altarul, despărțit de naos prin iconostas sau catapeteasmă. 3) Cea mai veche biserică din țara noastră, ridicată în secolul al XI-lea este Rotonda de la Geoagiu, județul Huneadoara. 4) Tabloul „Biserica din Anvers” poartă semnătura lui Vincent van Gogh. 5) Poezia „În orașul cu trei sute de biserici” (volumul „Liturghii profane”) a fost scrisă de Ion Minulescu (1881-1944). 6) Muzica operei „Cavaleria rusticana” aparține compozitorului italian Pietro Mascagni (1863-1945). 7) Filmul „Andrei Rubliov” a fost realizat de regizorul Andrei Tarkovski.

Poșta cititorilor

Pentru întrebările cu tema „Toamna” am primit câte șapte răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Florentina Gorea*, Topliță; *Mioara Popa*, Iași; *Cornelia Stănescu*, Ploiești; *Viorica Marin*, Pitești; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu*, București; *Ing. Ion Ciocșan*, Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu*, Suceava; *Gheorghe Enache*, Galați; *Ing. Mihai Călcăianu* și *Ing. Ion Cozma*, Adjud; *Ing. Silviu Iagada*, Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic*, Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan*, Șimleul Silvaniei și *Ing. Mihai Waspusch*, București.

✉ ***VIORICA MARIN, Pitești.*** Desigur că substantivul „toamnă” intră în titlul multor opere literare. „Toamna patriarhului” este, într-adevăr, foarte cunoscută dar au mai fost puse întrebări în legătură cu această carte în anii trecuți. *(Irina Stoica)*

Sfaturi practice

Cum se udă florile de apartament (2)

◆ Udarea se face în funcție de tipul plantei, acestea având nevoi diferite. Trebuie ținut cont de specia cultivată, mărimea plantei, mărimea ghiveciului, amplasare, temperatura interioară, umiditate atmosferică, anotimp, tipul substratului și drenajul.

◆ Albirea pământului la suprafața ghiveciului apare dacă apa folosită la udare este prea dură sau sunt folosiți fertilizanți în exces.

◆ Plantele crescute în apartamente au nevoie de udări frecvente doar în anumite situații: plantele cu frunze foarte mari; în camere unde soarele pătrunde mai multe ore pe zi; ghivecele unde rădăcinile au crescut excesiv; plantele crescute în ghivece de lut; în perioada de creștere și înflorire; atunci când frunzele se ofilesc.

◆ Reducerea sau întreruperea udării plantelor se face dacă: planta se află în perioada de repaus (toamna-iarna-primăvara devreme); creștem plante suculente (de exemplu, cactuși); spațiul în care este ținută planta este deosebit de răcoros; planta crește într-un ghiveci supradimensionat.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Ce semnifică planetele în casele astrologice? 6

Planetele în Casa a VII-a

Saturn în Casa a VII-a. În general, relaţiile sunt obstrucţionate iar nativul are dificultăţi în stabilirea acestora. Există posibilitatea de a ajunge la momente de cumpănă în relaţii sau acestea vor suferi întreruperi care durează ani. Se poate ca nativul să se concentreze doar pe o singură relaţie, fie din fidelitate, fie din incapacitatea de a se apropia de alţii.

Uranus în Casa a VII-a. Se îndreaptă spre relaţii care îi surprind pe cei din jur. Este genul care se căsătoreşte pe neaşteptate sau poate divorţa la fel de brusc. Nu are relaţii de durată, dar asta nu înseamnă că viaţa sa relaţională nu este frumoasă.

Neptun în Casa a VII-a. Nativul îşi purifică viaţa printr-o atitudine perfectă faţă de cei cu care au o relaţie. Dacă intră în discuţie relaţiile afective, nativul caută să sublime sentimentele faţă de ceilalţi şi se va spiritualiza continuu. Dacă vine vorba de conflicte acest nativ va fi cel care iartă sau cel puţin ar trebui să înveţe ce înseamnă iertarea. Din acest motiv, relaţiile pot fi confuze şi uneori dezamăgitoare.

Pluton în Casa a VII-a. Nativul are o atitudine autoritară în relaţii, purtându-se ca un tiran sau suferind din cauza tiraniei partenerului. Îşi transformă radical atitudinea pentru a crea un echilibru sau pentru a se achita de îndatoriri în ciuda dificultăţilor în relaţie.

Planetele în Casa a VIII-a

Casa a VIII-a este Casa Misticului şi a Psihicului, cunoscută ca şi Casa Regenerării şi fiind legată de procesele de transformare, de transfer de la o stare de conştiinţă la alta, uneori traversând perioade de criză. Mai este şi Casa Morţii şi a renaşterii, a Sexului, iar la nivel material, a Moştenirilor.

Planetele din Casa a VIII-a influenţează procesele şi transformările profunde prin care trece omul în viaţă. Ele pot accentua rolul sexualităţii în viaţa nativului sau îi poate oferi experienţe legate de moarte şi extracorporalitate, înclinaţii spre ocultism, averi moştenite sau ocazia de a manevra banii altora. Planetele dau indicii asupra duratei vieţii sau natura transformărilor psihice pe parcursul ei.

Soarele în Casa a VIII-a. Nativul are înclinaţii spre aspectele tenebroase şi misterioase ale vieţii, către magie, ocultism

şi studii metafizice. Îşi poate aprofunda cercetarea secretă a vieţii celorlalţi sau ale afacerilor curente ale acestora.

Luna în Casa a VIII-a. Nativul are înclinaţia spre o viaţă psihică secretă, ca un fel de al doilea chip pe care îl ţine ascuns celorlalţi, dar care, lăuntric poate fi mai puternic decât cel real. Motivaţiile nativului sunt misterioase, pot avea baze oculte sau ştiute doar de el şi nu sunt întotdeauna logice. Viaţa acestuia poate fi marcată de transformări periodice dar mici.

Mercur în Casa a VIII-a. Are o minte profundă, o gândire ce rivalizează cu savanţii antici şi este înclinat să cerceteze ştiinţele străvechi sau cele care sunt la limita cunoaşterii. Nativul se interesează de tot ce este enigmatic, fiind capabil să dezvăluie secretele altora şi să facă publice propriile descoperiri.

Venus în Casa a VIII-a. Viaţa relaţională a acestui nativ este marcată de înclinaţii ascunse, de crize psihice care îi vor îngreuna stabilitatea unei relaţii de durată. Nativul are emoţii profunde, este în căutarea unor trăiri care îl împing spre experienţe extreme: deprimare, experimente spiritiste atunci când pierde pe cineva drag, practici magice care nu întotdeauna pot fi benefice sau excese sexuale.

Marte în Casa a VIII-a. Nativul dă dovadă de un curaj nebunesc în faţa morţii. Deoarece îşi asumă riscuri inutile, este adesea predispus la gesturi periculoase sau accidente. Este preocupat de descifrarea tainelor propriei vieţi şi va încerca să facă dreptate folosindu-se de forţă. Trebuie să înveţe să-şi stăpânească energiile, mai ales că impulsurile sale pot duce departe. Are o viaţă sexuală activă dar dezordonată.

Jupiter în Casa a VIII-a. Are un interes profund pentru metafizică şi studii oculte. Experienţele sale mistice se pot situa la limita dintre viaţă şi moarte, îi poate deschide perspective largi asupra existenţei, fără să-l sperie sau să-l deruteze. Este norocos în viaţa sexuală, fiind capabil să dăruiască fără a produce suferinţe. Este posibil să beneficieze de moşteniri importante.

Saturn în Casa a VIII-a. Nativul aşteaptă mult până ajunge la transformări radicale. Este genul de om care îşi începe târziu viaţa sexuală sau care rămâne un celibatar convins. Dacă are înclinaţii spirituale sau mistice poate ajunge un ascet convins, un om care îşi va conserva energiile vitale şi astfel va ajunge să trăiască mult. Poate să-i înveţe pe alţii lucruri secrete, fiind concentrat asupra unor chestiuni pe care le cercetează şi devine într-adevăr obsedat atunci când nu găseşte un echilibru. *(Va urma)*

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

- Postul terapeutic, strategie împotriva obezităţii
- Naşterea Imperiului German
- De ce nu am găsit încă civilizaţiile extraterestre
- Toamna se numără... virozele
- Banana – fructul antistres
- Antananarivo – oraşul celor trei oraşe
- Un sultan de poveste
- Cine a fost adevăratul James Bond?

HOROSCOP

20-26 noiembrie 2017

BERBEC 21.03-20.04

Soarele este cel care vă îndreaptă atenţia spre problemele financiare. De fapt, este o veste bună. În perioada următoare şi chiar în următorul an veţi avea mult noroc financiar. Aţi putea obţine un împrumut substanţial sau partenerul va câştiga mai mulţi bani.

TAUR 21.04-21.05

Simbolic, Soarele este sursa dumneavoastră de energie şi acum se află departe de zodia dumneavoastră. Aceasta înseamnă că veţi avea nevoie de mai mult somn şi de odihnă. În rest, vă veţi concentra mai mult pe parteneriate şi pe prietenii.

GEMENI 22.05-21.06

Sunteţi cuprinşi de dorinţa de a şti cum să vă gestionaţi viaţa mai bine. Eficienţa fizică va fi prioritatea principală, dar veţi avea un interes sporit şi pentru îmbunătăţirea sănătăţii. Este posibil să lucraţi în beneficiul cuiva care are nevoie de ajutorul dumneavoastră.

RAC 22.06-21.07

Doriţi să vă simţiţi liberi şi vă exprimaţi talentul creativ. Este o perioadă când deveniţi mai mult decât conştienţi cine sunteţi. Puţină reflecţie este un lucru bun, deoarece la urma urmei viaţa este scurtă şi trebuie trăită din plin.

LEU 22.07-22.08

Concentrarea vi se schimbă pe casă, pe familie şi pe propria viaţă. Trebuie să vă implicaţi mai mult în viaţa de familie şi în propria locuinţă, vă apucaţi de o renovare sau o redecorare împreună cu partenerul de viaţă. Răsplata vine curând: mai multă căldură şi fericire alături de sufletul drag.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Ritmul zilnic se accelerează în următoarea perioadă şi vă ocupaţi de călătorii scurte, conversaţii cu fraţi, rude sau vecini. Dorinţa pentru studiu creşte consistent, mai ales că simţiţi nevoia de a comunica în mod clar ceva. Spuneţi scurt şi clar ceea ce doriţi!

BALANŢĂ 23.09-22.10

Vreţi să deţineţi un control strict asupra propriilor posesiuni şi să folosiţi cât mai benefic ceea ce deţineţi. La orizont se întrevede dorinţa de a vă creşte veniturile. Aveţi de gând să faceţi o achiziţie importantă în următoarea perioadă şi să vă pregătiţi cum se cuvine de sărbătorile ce se apropie.

SCORPION 23.10-21.11

Soarele se află în semnul dumneavoastră şi vă stimulează energia, atrăgând situaţii favorabile şi oameni importanţi. Vă veţi simţi fabulos, sănătatea este la cote maxime şi optimismul va fi puternic. Relaxaţi-vă şi bucuraţi-vă de propria bunăstare!

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Simţiţi nevoie să intraţi în contact cu propria minte, pentru a vă da seama cum vă controlează subconştientul. Înclinaţia spre studiul disciplinelor mistice sau spirituale este posibil să vă facă mai conştienţi de trimiterea semnalelor inconştientului. Încurcată perioadă, dar o depăşiţi cu bine!

CAPRICORN 22.12-19.01

Mulţi dintre dumneavoastră se bucură de mai multă popularitate. Beneficiaţi de prietenii calde şi de relaţii cu grupuri mai mari de oameni care vor fi deosebit de cooperanţi. Este o fereastră minunată şi ar trebui să profitaţi pentru a socializa cât mai mult.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Soarele se află în partea de sus a graficului dumneavoastră şi asta înseamnă că aruncă o lumină precum un reflector şi vă scoate în evidenţă mai mult în ochii şefilor sau a părinţilor. Chiar dacă nu veţi face nimic deosebit, arătaţi capabili şi competenţi în ochii tuturor.

PEŞTI 19.02-20.03

Vă bucuraţi de dorinţa de a studia ceva nou sau să vă întoarceţi la şcoală, deoarece veţi învăţa lucruri inedite, care vă mulţumesc şi vă satisfac foamea de cunoaştere şi vă îmbogăţesc experienţa. Unii dintre dumneavoastră se vor orienta şi spre anumite probleme cu legea sau ce ţin de medicină.

Nativul săptămânii: **TINA TURNER** (26.11.1939)

Este o cântăreaţă, o compozitoare de pop-rock americancă, actriţă şi scriitoare. Această nativă a zodiei Săgetător este una dintre cele mai vândute artiste din întreaga lume, numită şi Regina Rock'n'roll. A câştigat numeroase premii, printre care opt premii Grammy şi trei premii Grammy Hall of Fame. A vândut până acum aproximativ 180 de milioane de exemplare ale albumelor ei în întreaga lume.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a alta direct de la cititorii noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon: 0213178965

Abonamente la „Magazin" direct la redacţie!

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	6,00 LEI
❑ 2 LUNI	12,00 LEI
❑ 3 LUNI	18,00 LEI
❑ 4 LUNI	24,00 LEI
❑ 5 LUNI	30,00 LEI
❑ 6 LUNI	36,00 LEI

„Magazin" oferă fidelilor săi cititori avantajul de a primi revista cu promptitudine, la adresa dorită.

Abonaţi-vă la magazin

Cheltuielile poştale prilejuite de expedierea abonamentului sunt suportate de redacţie.

Nu aveţi decât să trimiteţi printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, Bucureşti, cod 013701), contravaloarea abonamentului solicitat (vezi preţurile în talonul alăturat la care se adaugă taxa poştală de expediere) sau să achitaţi în conturile bancare indicate la pagina 2 şi puteţi beneficia de toate avantajele enunţate. În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal. Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit (50 euro sau 70 $, un abonament pe şase luni; 25 euro sau 35 $, un abonament pe trei luni) în conturile societăţii.

CUPON MANDAT POŞTAL
Nr. .....
EXPEDITOR
Nume .....
Prenume .....
Str. ..... Nr. .....
Bloc ..... Scara ..... Etaj .....
Ap. ..... Cod .....
Localitatea .....
Judeţul/Sectorul .....
Telefon .....
Suma în cifre (LEI)
Ştampila cu data prezentării
RAMBURS C.P. NR. .....

MANDAT POŞTAL
DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION - la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piaţa Presei Libere Nr. 1
Bloc ..... Scara ..... Etaj ..... Ap. .....
Cod 013701 Localitatea Bucureşti
Jud./Sect. 1 Tel. .....
C.N.P. .....
Expeditor .....
Localitatea .....
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. .....

Sigiliu control mandate
POŞTA ROMÂNĂ RO
Verificator, ...
INDICAŢII SPECIALE .....
Nr. mandat poştal .....
Confirmăm suma de lei .....
(în cifre şi litere)
Semnătura salariatului .....
Diriginte .....
Ştampila cu data prezentării
Sigiliu cu sigla RO

TELEFON RECLAMAŢII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1376 ● ANUL LX ● 23 NOIEMBRIE 2017 ● 16 PAGINI ● 2 LEI Nr. 47 (3126)

magazin

www.revistamagazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com ● redactia.revistamagazin@gmail.com ● redactia@revistamagazin.ro

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINȚIFIC INDEPENDENT

Spectacolul cunoaşterii

A apus epoca RECORDURILOR SPORTIVE?

Femina club

Pentru dumneavoastră, doamnă

Topul alimentelor care conţin antioxidanţi

Dosarele frumuseţii

Ten fin, luminos, revitalizat

Consultaţii fără plată

Toamna se numără... VIROZELE

«Natura ne aseamănă. Educaţia ne deosebeşte.»
Confucius

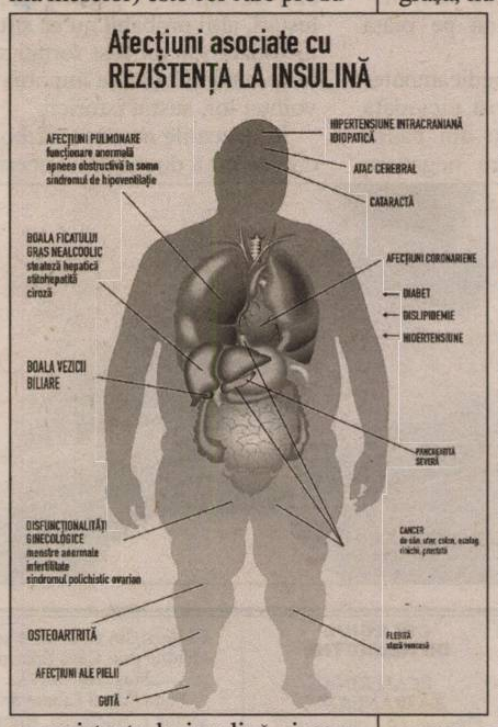
POSTUL TERAPEUTIC strategie împotriva obezităţii

Postul terapeutic (PT) este o modalitate de planificare a meselor zilnice în ideea pierderii în greutate prin accelerarea metabolismului grăsimilor.

„Un pic de foame poate face într-adevăr mai mult pentru omul mediu bolnav decât pot face cele mai bune medicamente şi cei mai buni medici" scria Mark Twain acum o sută şi ceva de ani, iar o carte publicată recent în Canada, sub semnătura lui Jason Fung, doctor în medicină, intitulată „The complete guide to fasting – how to heal your body *(Ghidul complet al postului terapeutic – cum să-ţi tratezi organismul)*, abordează exhaustiv subiectul. În opinia autorului, postul terapeutic (îl putem numi *intermitent* sau *alternativ)* se dovedeşte o terapie benefică pentru sănătate.

Dr. Jason Fung este de specialitate nefrolog şi un expert recunoscut pe plan mondial în domeniul postului terapeutic şi al dietei LCHF, în special pentru tratarea bolnavilor de diabet de tip 2. Pe scurt, explicaţia lui Jason Fung este că tipul de alimentaţie „sănătos", încurajat de altfel de toţi specialiştii în nutriţie, care promovează un regim cu cinci mese pe zi, trei principale şi două gustări (dimineaţa şi după-amiaza), este catastrofal pentru organism. Socoteala e simplă: mâncăm timp de 12 ore pe zi, de la 8 dimineaţa prima masă, până la 8 seara, ultima masă, de cinci ori, cu cinci creşteri de insulină la un interval de trei ore şi oferim pancreasului o pauză de 12 ore, asta dacă nu cumva mai mâncăm o a şasea masă la 10 seara. Asta în fiecare zi!

Or, această creştere a nivelului de insulină după fiecare masă, combinată şi cu un consum ridicat de dulciuri şi făinoase, nu face decât să crească stratul de grăsime al corpului. Conform studiului lui Fung, PT nu face altceva decât să îmbunătăţească răspunsul corpului la insulină, hormon responsabil cu menţinerea unui nivel optim de glucoză în sânge. Tocmai acest grafic al producţiei de insulină, cu vârfuri de 5-6 ori pe zi (în urma meselor) este cel care produce rezistenţa la insulină şi care în final duce la apariţia obezităţii, a diabetului, crescând riscul de afecţiuni cardiace. Aşadar, trei mese pe zi, în loc de 5-6, ar fi un prim pas. Dar postul terapeutic înseamnă un pas în plus: două mese pe zi sau o singură masă pe zi! Este dificil? E imposibil? Din experienţa multora, nu. Modificând răspunsul organismului la insulină, se poate obţine un mai bun control asupra greutăţii corporale, prin scăderea procentului de grăsime corporală, şi nu a masei musculare! Pentru că aşa cum arătam săptămâna trecută, insulina te îngraşă, nu grăsimea din alimente. Un avertisment: în 2030, majoritatea americanilor vor fi obezi. *Superman* nu va mai putea veni în ajutorul nefericiţilor...



Rezistenţa la insulină

O nedumerire revine tot timpul în cazul persoanelor obeze: „mănânc mai nimic şi mă îngraş!". Cauza este după cum sesizează şi Jason Fung, rezistenţa la insulină. El ilustrează acest sindrom destul de plastic astfel: avem un frigider cu alimente în bucătărie şi un congelator cu alimente în pivniţă. Din frigider ne luăm alimentele necesare producerii de energie când dorim. În congelator punem alimentele care prisosesc pentru a le folosi atunci când se goleşte frigiderul. Apare însă situaţia anormală: putem depune alimente în congelator, dar când vrem să le luăm pentru a le folosi la producerea energiei, uşa la pivniţă este zăvorâtă cu un lacăt greu. Cum ajungem la rezerve?

Rolul insulinei

Insulina, printre altele, este implicată în transformarea glucozei în glicogen, substanţă de rezervă depozitată în ficat şi muşchii scheletici. Corpul uman are rezerve suficiente de glicogen pentru 12-18 ore, însă după acest interval, dacă nu primeşte alte surse de glucide, trebuie să găsească o sursă alternativă de energie, iar aceasta este reprezentată de lipidele depozitate în ţesutul adipos.

Organismul nu are nevoie să recurgă la rezervele de grăsime, întrucât primeşte suficientă energie din carbohidraţii ingeraţi, care o dată digeraţi sunt convertiţi în glucoză. Când absorbţia elementelor nutritive se încheie, corpul intră într-o stare de post-absorbţie, apoi începe etapa de „înfometare", la 8-12 ore de la ultima masă. În această stare, nivelul de insulină şi glucide este scăzut, astfel că lipidele, adică grăsimea, sunt folosite ca sursă de energie.

Prin urmare, în perioadele de post terapeutic, corpul arde grăsimile deja stocate într-un mod mai eficient, spărgând lacătul de la congelator, pus de rezistenţa la insulină. Acesta este mecanismul prin care postul terapeutic duce la scăderea greutăţii corporale. Unii specialişti cred că PT este un regim restrictiv şi prin urmare, e răspunzător de producerea efectului „yo-yo", slăbire şi apoi revenirea la greutatea iniţială, efect prezent în dietele restrictive de tot felul.

Numai că se uită faptul că PT se poate transforma într-un „stil de viaţă", nu într-o cură pe termen scurt. În funcţie de caracteristicile individuale, PT se poate „ţine" toată viaţa, ca strategie eficientă a unei alimentaţii cu adevărat sănătoase. Mai ales atunci când este combinat cu regimul alimentar LCHF despre care scriam săptămâna trecută.

Când, cât?

Postul terapeutic moderat presupune un interval de 8 ore de alimentaţie, urmat de 16 ore de post. Asta înseamnă două mese pe zi: prima la prânz (ora 12-13), a doua, la orele 19-20). Ceea ce presupune, cum lesne este de observat, renunţarea la micul dejun. Se poate recurge la acest program de 2-3 ori pe săptămână, alternativ, doar în weekend (două zile din şapte), sau zilnic. Semnatarul acestor rânduri urmează acest program zilnic (dublat de regimul LCHF) de şase luni şi nu are de gând să renunţe la el în anii viitori.

Remediul în cazul „senzaţiei de foame", în primele săptămâni, este apa, apa cu lămâie, ceaiurile (neîndulcite), cafeaua (fără zahăr). În fereastra de alimentaţie, în cele 6-8 ore se poate mânca orice, dar atunci trebuie ţinută socoteala caloriilor (deci o dietă restrictivă) sau, în cazul regimului LCHF, se poate mânca orice, pe săturate, fără socotirea caloriilor (doar cu socotirea gramelor de carbohidraţi).

Postul terapeutic sever înseamnă un program de alimentare o singură dată pe zi urmată de o pauză de 24 de ore, iar cel drastic presupune o masă la 36 de ore. Pentru un organism echilibrat, postul terapeutic suportabil este cel de 8 ore fereastră de alimentare, cu 16 ore de post şi asta pentru că din cele 16 ore, 8 ore dormim. Mai sunt câteva amănunte, dar despre ele, într-un număr viitor.

GEORGE CUŞNARENCU

47

5 948427 000133

TÂRGU-MUREŞ

Beţie cu apă rece

O mulţime de naivi sunt ca şi hipnotizaţi de cei ce se pricep de minune să jongleze cu vorbele pentru a prezenta negrul drept alb, astfel că, în privinţa exploatărilor miniere în contextul cărora se folosesc lacuri de decantare „protejate" de baraje, sunt convinşi că firmele de exploatare a resurselor respective ne oferă nouă, tuturor, un dar miraculos, nesperat.

De fapt, marile concerne miniere de pe mapamond, în goana oarbă după îmbogăţire rapidă, calcă în picioare şi ignoră cu un cinism asasin atât natura, cât şi însăşi ideea de viaţă, fie ea viaţa plantelor şi a animalelor, fie a oamenilor, de obicei săraci şi ignoranţi.

Nu vom aduce în discuţie acum cazul flagrant Roşia Montană, ci nenorocirea petrecută în urmă cu câteva luni (din nou!) în Brazilia, despre care însă vajnicii noştri jurnalişti de ştiri mondiale care le ştiu pe toate nu au suflat niciun cuvinţel. Însă agenţiile internaţionale anunţau în ianuarie catastrofa ecologică din statul brazilian Minas Gerais, unde febra galbenă a făcut ravagii printre oameni şi maimuţe.

La origine s-a aflat ruperea unui baraj care a lăsat să se scurgă în natură peste 55 milioane de metri cubi de noroi toxic provenit din exploatările miniere din zonă. Răspândit în apele râurilor şi fluviilor, acest ucigaş tăcut a acţionat mai întâi asupra maimuţelor, animale cu imunitatea fragilizată din cauza stresului, a restrângerii habitatului şi împuţinării drastice a surselor de hrană, după despăduririle masive şi iresponsabile, urmate de expansiunea necontrolată a exploatărilor miniere nu de puţine ori efectuate în condiţii de securitate precare.

În contextul tragediei din Brazilia, la jumătatea lunii ianuarie s-au raportat 37 de morţi de febră galbenă şi alţi 47 al căror deces era suspectat ca având aceeaşi cauză; alte peste 400 de persoane erau contaminate, situaţie în care guvernatorul local a declarat stare de urgenţă pentru 6 luni!

De asemenea, zeci de maimuţe au fost găsite în junglă moarte din aceeaşi cauză. Dar – nu-i aşa? – asta se petrece undeva, foarte departe de noi şi nici n-are rost să ne revoltăm că mass-media din România a ignorat total un asemenea tragic eveniment, chiar dacă, sub o formă sau alta, ar putea să ne „contamineze" şi pe noi, la un moment dat.

Martelat

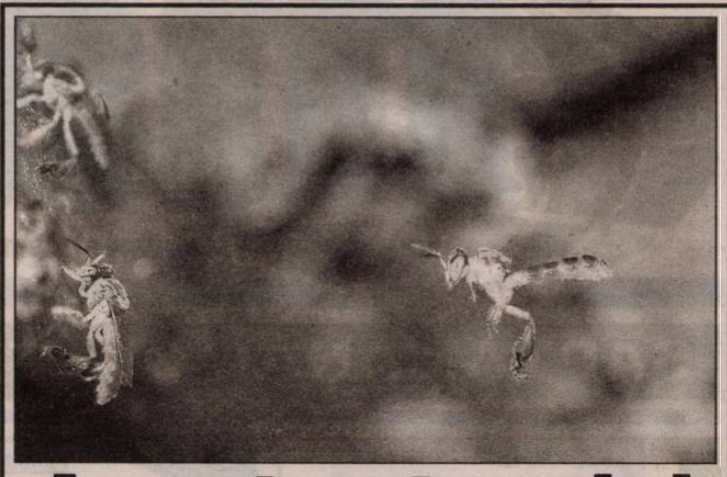
Să vorbim corect!

Se pare că iubitorii de limbă franceză sunt teribil de geloşi pe răspândirea limbii engleze şi încearcă să-i ţină piept amintindune de vorbirea „subţire" a burgheziei interbelice.

Ne obişnuisem de mult cu expresii gen „soigné" dar se pare că lucrurile au luat-o din nou razna.

Exact ca în secolul al XIX-lea când existau influenţe latiniste, italieniste sau franţuziste, acum francofonii dau puternic din coate pentru a obţine – spun ei – un binemeritat loc fruntaş.

De exemplu, la televiziune, cineva declara că prin intervenţiile sale „a *martelat"* o anume idee. Desigur că ne-am dat seama că verbul vine de la substantivul „marteux" care, în limba franceză înseamnă *ciocan.* Verbul există în dicţionarul de neologisme şi înseamnă „a ciocăni un metal" dar şi „a chinui, a hărţui". Vorbitorul respectiv l-a folosit, evident, în sens figurat vrând să-şi sublinieze o anumită contribuţie. Ne întrebăm însă de ce a făcut-o şi – evident – răspunsul este unul singur. Să se dea mare! Pe de altă parte poate că e bine să ne mai oprim şi la cuvinte din alte limbi, nu doar la cea engleză. *(I.S.)*



Armata stupului

Deşi fiecare albină are un ac cu care se poate apăra (dar, se ştie, odată cu folosirea lui ea va muri), unele specii au găsit cea mai eficientă metodă de a-şi înfrunta cu mari şanse de reuşită duşmanii. De altfel, nu ar fi o noutate, mai ales pentru om, care excelează de milenii în acest domeniu: alături de lucrătoarele care adună nectarul şi de cele care se ocupă de creşterea viitoarelor albine (puericultoarele), *Tetragonisca angustula,* o specie din regiunea sud-americană a Braziliei, a dezvoltat şi o castă... militară. De fapt, potrivit cercetătorilor germani şi brazilieni, există încă alte patru specii care beneficiază de serviciile combatanţilor special pregătiţi pentru apărarea stupului.

Cum era destul de previzibil, albinele-soldaţi sunt cu 10 până la 30% mai mari decât lucrătoarele, iar pentru a-şi face datoria, deloc simplă, de a păzi stupul, atunci când sunt obligate să se lupte se folosesc de mandibule şi de picioare. Se poate spune că – la această miraculoasă vietate – diviziunea muncii nu depinde doar de vârsta indivizilor, ci şi de morfologia lor.

Dacă vă întrebaţi cu mirare ce fel de inamici ar putea să înfrunte o asemenea armată a albinelor, veţi fi şi mai şocaţi să aflaţi că „motorul" acestei diferenţieri îl constituie o altă categorie de albine – un fel de infractori ai speciei – care fură polenul truditoarelor adevărate. Context în care speciile cel mai frecvent atacate în acest scop prezintă cea mai mare probabilitate de a-şi dezvolta (şi) o castă războinică!

Psihopaţii – „cobai" pentru industria farmaceutică

Istoricii de la Universitatea din Berna, Elveţia, au făcut o descoperire halucinantă: industria farmaceutică din Elveţia a profitat de pe urma testării unor produse fără autorizaţie pe mai mult de 1.000 de pacienţi internaţi la psihiatrie până în anii '70. Cercetătorii respectivi au examinat proiecte de cercetare la Clinica de Psihiatrie a Universităţii din Basel, oraş cunoscut drept un fel de focar, inclusiv sub aspectul afacerilor de profil cu profituri fabuloase, al industriei farmaceutice din Elveţia. Rezultatele cercetării au indicat că între anii '50 şi '70, cel puţin 60 de substanţe medicale au fost testate pe pacienţi.

„Relaţia dintre clinică şi industria farmaceutică poate fi descrisă asemenea unui barter simbiotic", au precizat istoricii. În timp ce clinica primea medicamente gratuite, care îi extindeau posibilităţile de a trata pacienţii, responsabilii săi furnizau rezultatele testării acestora, ceea ce permitea industriei farmaceutice să îşi autorizeze şi să pună pe piaţă produsele.

Unele dintre medicamentele testate nu au fost niciodată introduse pe piaţă din cauza efectelor secundare negative; efecte resimţite, se-nţelege, de „cobaii" umani; rezultatele însă nu se cunosc oficial nici astăzi. Deşi unii dintre pacienţi sau familiile lor au fost conştienţi de faptul că participau la testări, alţii probabil nu au ştiut niciodată sau au fost forţaţi să testeze medicamente împotriva voinţei lor, susţin istoricii.

În deceniile de după război, clinica nu a documentat aceste testări potrivit standardelor moderne, medicii fiind văzuţi în continuare ca figuri importante. Istoricii au analizat 330 de dosare de pacienţi, însă nu au putut accesa arhivele companiilor farmaceutice. Şi mai grav este că asemenea practici se desfăşoară mai departe sub camuflajul unor teste nevinovate şi lipsite de pericol, dar în realitate fără o certitudine din partea reprezentanţilor domeniului.

Se întâmplă şi la noi, când medici selectaţi „pe sprânceană" primesc o serie de avantaje majore, ei în schimb asumându-şi sarcina (riscul!) testării anumitor produse noi, încă nescoase pe piaţă, pe bolnavi ai lor.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin" este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991.
Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, cod. 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU – Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU – Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Paul Ioan, Irina Stoica, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) - 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Ţiriac Bank S.A. - Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, PAUL IOAN, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L.
Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

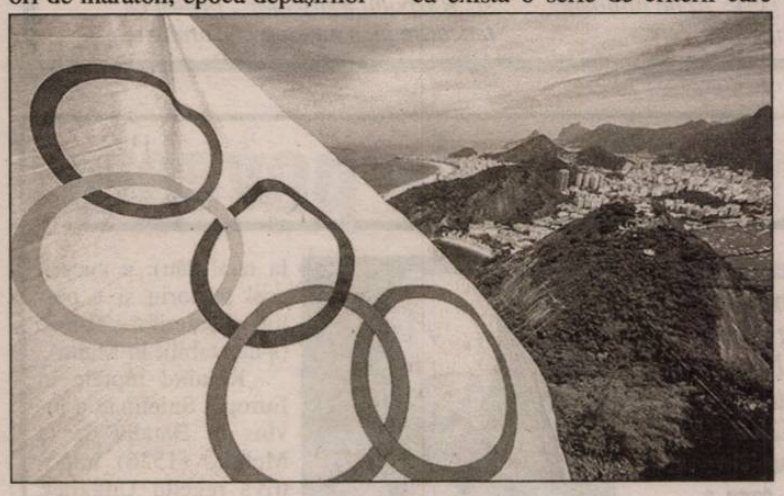
Tiparul: **TIPOMEDIA PROD S.R.L.**

A apus epoca recordurilor sportive?

Motto-ul Olimpiadelor a fost întotdeauna „Mai rapid, mai înalt, mai puternic" dar dacă acest motto a devenit imposibil de atins azi? Dacă ființa umană a ajuns la limitele sale?

Unii oameni de știință avertizează că, în materie de alergare, cel puțin, fie că vorbim de concursuri de sprint ori de maraton, epoca depășirilor de recorduri pare să se apropie de sfârșit.

Un argument în favoarea acestei teorii ar fi că la Olimpiada de la Rio de Janeiro, din 2016, au fost stabilite doar două noi recorduri mondiale, mai puțin decât la toate celelalte ediții olimpice de până acum. Că ființa umană ar fi ajuns aproape de limitele sale naturale vin să demonstreze și rezultatele unui studiu extins, realizat cu începere din 2007 de cercetătorii de la Institutul de Cercetări Biomedicale și Epidemiologie (IRMES) din Franța. Ei au stabilit că există o serie de criterii care influențează performanțele atletice, de la mediul înconjurător la forma corpului și la abilitatea de a crea energie folosind oxigen sau de a economisi energie.



Până în prezent, nu a fost identificat niciun atlet care să obțină punctaje maxime la toate aceste criterii de clasificare, iar savanții avertizează că un asemenea om s-ar putea să nici nu apară vreodată. În schimb cercetătorii susțin că, în condițiile în care măsurile antidoping sunt tot mai ferme, veritabila industrie creată în jurul marilor sportivi ai lumii ar putea găsi alte soluții pentru a îmbunătăți în mod artificial performanțele umane.

Astfel, terapia cu celule stem a fost deja folosită, pentru vindecarea mult mai rapidă a unor răni, fracturi sau lovituri. Savanții sunt preocupați și de așa-numitul „dopaj genetic", prin care sportivilor li s-ar putea injecta gene sintetice, capabile să le modifice genomul individual, pentru a îmbunătăți recuperarea musculară, de pildă. Asemenea tehnici le-ar conferi atleților un imens avantaj și ar rămâne nedetectate la testele de dopaj.

Alăptatul la sân
reduce riscul morții subite a bebelușului

Una dintre cele mai mari spaime ale tinerelor mame e legată de așa-numitul „sindrom al morții subite a bebelușului" (SIDS) o afecțiune bizară și încă insuficient explicată de specialiști, deși este principala cauză de mortalitate, în țările dezvoltate, pentru copiii cu vârste cuprinse între o lună și un an.

Un recent studiu a demonstrat însă că, deși problema nu poate fi încă înțeleasă pe deplin, ea ar putea fi prevenită prin alăptarea la sân a bebelușului. Studiul, efectuat de o echipă a Școlii de Medicină de la Universitatea Virginia, SUA, a relevat că la mamele care își alăptau copiii la sân timp de cel puțin două luni scădea considerabil riscul ca bebelușii să cadă victime sindromului morții subite. Au fost luate în calcul 2.259 de cazuri de moarte subită și alte 6.894 de cazuri de „control" – copii la care nu survenise moartea subită, savanții stabilind o corelație între lipsa alăptării la sân și incidența ridicată a sindromului SIDS.

„Alăptatul la sân timp de doar două luni reduce riscul la aproape jumătate și cu cât bebelușii sunt hrăniți mai mult la sân, cu atât mai mare este protecția de care ei se bucură", spune dr Fern Hauck, unul dintre specialiștii implicați în studiu.

Admirând natura, poți deveni fericit

Ideea că natura și un timp mai îndelungat petrecut în sânul ei ar putea contribui la o mai accentuată stare de bine a fost expusă, pentru prima dată, în Antichitate, dar abia studiile recente au dovedit veridicitatea ei. Chiar și dacă e vorba de un copac pe care-l privim în stația de autobuz sau despre un stol de păsări care zboară peste blocuri, admirarea naturii poate stimula nu doar sentimentul de mulțumire sufletească, ci și „orientarea pro-socială" – dorința de a împărtăși gândurile și sentimentele noastre cu comunitatea căreia îi aparținem.

Un studiu efectuat la Universitatea British Columbia a examinat felul cum se comportau două grupe de studenți în diferite situații. Timp de două săptămâni, membrii primei grupe au fost lăsați să ducă o viață normală în campusul universitar, dar ieșirile din campus au fost reduse la doar câteva pe zi. În schimb, studenții beneficiau de tot ce își puteau dori, de la jocuri video la mâncare fast-food, precum și de ore suficiente de somn.

Membrilor celeilalte grupe li s-a permis să iasă în natură, dar au avut un program de pregătire mult mai spartan și mai puține facilități. În mod uimitor, la capătul a două săptămâni, s-a observat că aceia care stătuseră mai mult în aer liber și chiar făcuseră drumeții se simțeau mult mai fericiți, mai odihniți și cu bateriile mai încărcate decât cei care se odihniseră în tihnă, în camerele lor din campus.

Folosirea telefoanelor mobile duce la insomnii

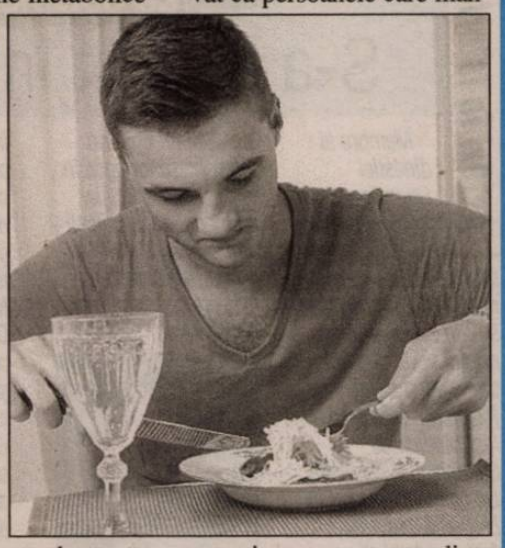
Experții avertizează că părinții ar trebui să le interzică odraslelor să mai folosească telefonul mobil, cu cel puțin o jumătate de oră înainte de culcare, și asta deoarece cei mici sunt mult mai sensibili decât adulții la lumina albastră a ecranelor electronice. Motivul ar fi că ochii copiilor nu sunt încă dezvoltați complet, iar lumina poate mai ușor să perturbe ceasul biologic al organismelor tinere, dând, în timp, insomnii.

„Lumina este principalul contor temporar al creierului nostru. Știm că micuții au pupile mai mari, iar cristalinul mai transparent, deci expunerea și sensibilitatea unui copil la lumină sunt mult mai ridicate decât la adulți. Gadgeturile electronice ne țin treji deoarece semnalele luminoase emise de ele pe unde scurte transmit retinei că nu este încă noapte, deci nu e vremea de culcare.

Astfel, este suprimată secreția de melatonină, hormonul din creier care provoacă somnul, iar copiii respectivi își vor dereglа ceasul biologic, vor dormi prost, vor suferi de oboseală cronică, pe timpul zilei, iar rezultatele lor școlare vor avea de suferit", explică principala autoare a studiului, dr Monique LeBourgeois, de la Universitatea Colorado, Boulder.

Mâncatul de unul singur
dăunează grav sănătății

O cercetare inedită, desfășurată la Spitalul Universitar Ilsan din Seul, Coreea de Sud, a relevat că persoanele care mănâncă singure au un risc sporit de a dezvolta sindroame metabolice și simptome precum tensiune arterială ridicată și un nivel înalt al colesterolului.



Studiind legătura dintre singurătate și sănătate, savanții sud-coreeni au ajuns la concluzia că bărbații au un risc mai sporit decât femeile de a dezvolta probleme de sănătate, dacă mănâncă singuri.

Studiul s-a derulat pe 7.725 de adulți, care mâncau singuri sau în compania altcuiva și a analizat starea de sănătate a fiecăruia dintre participanți. S-a ajuns la concluzia că persoanele singure au tendința de a consuma alimente mai nesănătoase – în special fast-food, în loc de fructe și legume, în schimb cele care luau masa împreună cu alți oameni preferau mâncarea gătită, la prepararea căreia adesea participau chiar ele.

De asemenea, s-a observat că persoanele care mâncau singure aveau tendința de a consuma mai multă hrană, în vreme ce acelea care mâncau cu alți oameni consumau mai puțină hrană, deși mesele durau mai mult, pentru că mesenii socializau, discutau și, astfel, nu erau predispuși să mănânce peste măsură.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

Naşterea Imperiului German

Războiul franco-prusac, desfăşurat între 19 iulie 1870 şi 10 mai 1871, a avut consecinţe foarte importante pentru configuraţia politică a Europei secolului XIX. S-a format Imperiul German, condus de kaiserul Wilhelm I de Prusia, iar Franţa din imperiu a devenit republică, pierzând teritorii importante precum Alsacia şi Lorena.

Războiul franco-prusac se întrevedea din cauza puterii crescânde a Prusiei. Franţa era alarmată pentru că germanii din Confederaţia Nordică Germană (care-l avea pe Otto von Bismarck drept cancelar) şi din unele state sudice tindeau să se unească şi să rupă echilibrul militar pe continent. Dar mai exista un mare conflict de interese, şi anume posibilitatea ca Spania să aibă un suveran german. Asta ar fi însemnat o aliantă excepţională şi un alt dezechilibru al puterilor în Europa.

Otto von Bismarck

Conflict diplomatic

În consecinţă, Napoleon al III-lea a cerut garanţii că germanii nu vor trimite un rege în Spania. Dar o neînţelegere diplomatică a generat o iritare care s-a soldat cu declanşarea războiului. Regele Prusiei Wilhelm I a avut o întâlnire amicală cu ambasadorul francez Vincent Benedetti (iulie 1870), din care a reieşit, în mod eronat că Franţa ar fi fost insultată.

Artizanul întâmplării numite „Telegrama Ems" (Ems fiind o staţiune balneară) a fost însă Bismarck. Acesta avea interesul ca forţele unite ale germanilor să înfrângă Franţa. Şi aşa s-a şi întâmplat, planul lui Bismarck mergând ca pe roate. Napoleon al III-lea a declarat război Prusiei. A fost o greşeală fatală pentru împărat, deoarece Prusia avea aliaţi puternici în Confederaţia Nordică Germană şi unele state din sud precum Bavaria, Baden, Wurttemberg şi Hesse-Darmstadt.

Puternica alianţă germană a obţinut foarte rapid victorii în estul Franţei. Conflictele au culminat cu celebra Bătălie de la Sedan (1 septembrie 1870), când Napoleon al III-lea şi armata sa au fost capturaţi. Împăratul a căzut prizonier. A stat şase luni în custodia germanilor, care apoi l-au eliberat pentru a pleca în exil în Anglia. Franţa a devenit iar republică (a treia), iar guvernul condus de Adolphe Thiers a decis continuarea luptelor. Numai că aliaţii germani au asediat Parisul, care s-a predat la 28 ianuarie 1871.

Linia frontului

În acelaşi timp, Imperiul German este proclamat prin unificarea tuturor germanilor şi a prusacilor, sub conducerea împăratului Wilhelm I. Încoronarea s-a făcut tocmai în Sala Oglinzilor de la Versailles. Prin tratatul final de pace de la Frankfurt, Franţa pierdea o mare parte din teritoriile Alsaciei şi ale Lorenei. Totodată, în capitala Franţei s-a născut Comuna din Paris, revolta sângeroasă împotriva noului guvern.

Dorinţa de revanşă

Înfrângerea Franţei şi pierderea unor teritorii alsaciene a născut în spiritul francez dorinţa de revanşă. Pe de altă parte, Imperiul German se consolida şi puterea sa militară avea să conducă la declanşarea Primului Război Mondial.

Dar atunci germanii au fost învinşi de aliaţii europeni şi SUA, iar împăratul care l-a concediat pe Bismarck, Wilhelm al II-lea, a fost nevoit să abdice. Alsacia şi Lorena treceau iar la francezi, dar Hitler le va lua înapoi în 1940, însă Franţa le va recupera din nou la finele celui de-al Doilea Război Mondial.

Fotodocument

„Marele război"

Primului Război Mondial i se spunea „Marele război", căci a mobilizat peste 70 de milioane de oameni, dintre care 9 milioane militari şi 7 milioane civili au pierit. Marelui război i se mai spunea şi „Războiul tranşeelor", pentru că tancurile încă nu erau performante.

Un sultan de poveste

Al zecelea suveran al Imperiului Otoman a fost Suleiman I zis Magnificul, care a domnit între 1520 şi 1566. În perioada domniei lui, ţara a cunoscut o înflorire excepţională în domeniile politic, economic şi militar. Istoricii subliniază şi dezvoltarea culturală accentuată, normele de legi şi organizarea administrativă din acea perioadă de glorie.

Suleiman Magnificul

Glorie şi cuceriri

Suleiman s-a născut la Trabzon în 1494. A fost fiul lui Selim I (domnie 1512-1520). Mama sa a fost Hafsa Sultan. De la şapte ani, viitorul sultan a fost trimis să studieze (la Palatul Topkapi din Istanbul) ştiinţa, istoria, strategia militară, economia etc. De-a lungul zbuciumatei vieţi (el a participat direct la numeroase bătălii) a găsit timp şi pentru pasiunea sa, poezia.

Mare admirator al lui Alexandru cel Mare, Suleiman se gândea la posibilitatea unor cuceriri în Europa, Asia şi Africa. Prima cucerire europeană a fost cetatea Belgrad (pe atunci sub ocupaţie ungară), în 1521. Acesta a fost un semnal pentru intenţiile sultanului în privinţa Europei centrale. Dar în acea perioadă, interesul imediat al lui Suleiman s-a îndreptat spre Insula Rhodos, unde îşi aveau sediul Cavalerii Ospitalieri (Ordinul Sfântului Ioan). Şi cum sultanul dispunea de o impresionantă flotă (rămasă de la tatăl său), a cucerit acel teritoriu şi a permis cavalerilor să plece (s-au stabilit în Malta).

Soţia Roxelana

Reluînd luptele în Europa, Suleiman a învins în Bătălia de la Mohacs (1526) împotriva regelui Ungariei, Ludovic al II-lea. Dar habsburgii lui Carol al V-lea (împăratul Sfântului Imperiu Roman) reocupă temporar Buda, unde Suleiman revine şi o cucereşte în 1529. Cu acel prilej a ieşit în evidenţă rivalitatea dintre Dinastia Habsburgilor şi Imperiul Otoman (care va dura până în secolul XX), iar sultanul a vrut să dea o grea lovitură creştinilor din centrul Europei, asediind Viena în toamna lui 1529.

Viena nu cedează

Victoriile împotriva Regatului Ungariei au creat iluzia că otomanii pot deveni o mare putere în inima Europei, nu numai în est. Între 27 septembrie şi 15 octombrie 1529 s-a desfăşurat atacul Vienei. Sultanul nu a ţinut seama de fortificaţiile efciente şi de întăririle vienezilor, el având la dispoziţie peste 200.000 de oameni. Dar răspunsul dat de armatele imperiale (Viena aparţinea atunci de Sfântul Imperiu Roman) conduse de prinţul Nicholas de Salm au fost biruitoare.

O ninsoare „miraculoasă" şi archebuzele asediaţilor au împrăştiat armatele otomane. Suleiman a vrut iarăşi în 1532 să cucerească Viena (devenită obsesie), dar a abandonat gândul de a domina Europa Centrală (otomanii vor fi învinşi de Liga Creştină şi în 1683, când au asediat din nou Viena).

Suleiman Magnificul a avut cuceriri importante şi în Orientul Apropiat şi în nordul Africii, până la Algeria. În Oceanul Indian a avut conflicte navale cu portughezii... „Soţia oficială" a lui a fost Haseki Sultan cunoscută sub numele de Roxelana, sclavă din harem şi mama viitorului sultan Selim al II-lea. Faima lui Suleiman a fost uriaşă, el fiind citat şi de Shakespeare în „Vânzătorul din Veneţia".

Astăzi în istorie

23 noiembrie 912

S-a născut împăratul Otto I

Membru al dinastiei Ottoniene, împăratul Otto I – denumit şi Otto cel Mare – s-a născut la 23 noiembrie 912 în Saxonia, fiind primul fiu al ducelui de Saxonia Henry I zis Păsărarul. Mama sa a fost Matilda de Saxonia şi Westphalia. Un element esenţial în biografia sa a fost faptul că tatăl său devine în anul 919 lider în cadrul Dietei Imperiale.

Această Dietă era forul legislativ al Sfântului Imperiu German, considerându-se urmaş al lui Carol cel Mare – primul suveran care a primit titlul de „împărat" în Europa occidentală. Conceptul de „Sfântul Imperiu Roman" se formase în anul 800, dar oficial termenul a fost folosit din secolul al XIII-lea. Principala caracteristică era că „prinţii-electori germani" stabileau

prin vot „împăratul romanilor".

Otto a fost educat spre cariera militară. S-a remarcat în luptele germanilor contra triburilor de slavi. În 929 i se naşte fiul ilegitim William. Mama a fost o prizonieră slavă. Tatăl său căuta să pună în scenă o căsătorie politică. După moartea părintelui, Otto devine duce de Saxonia şi rege al Germaniei, încoronat în 936 la Aachen. Numai că alegerea Dietei n-a fost pe placul multor aristocraţi şi a avut divergenţe şi cu fratele său Henry. Conflictele interne s-au accentuat din cauza opoziţiei Bavariei faţă de puterea lui Otto I.

Conflictele interne s-au mai atenuat atunci când au izbucnit conflicte teritoriale cu Regatul francilor, în privinţa provinciei Lorrena. Însă consolidarea puterii militare şi politice a împăratului a determinat o serie de succese în confruntările externe. Totodată, Otto I s-a dovedit şi un bun diplomat, căutând mereu căile înţelegerii amiabile cu adversarii. Acest lucru s-a putut realiza şi prin legături matrimoniale ale rudelor sale. Nu acelaşi lucru s-a petrecut la invazia Italiei şi a Ungariei.

Multe decizii ale lui Otto I au deranjat păturile superioare ale nobilimii din mai multe provincii. Înăbuşirea rebeliunilor a reprezentat o diminuare a forţelor militare care se pregăteau de noi cuceriri teritoriale. Oricum, atunci când a murit, în 973 (la 60 de ani), Otto I era cel mai puternic suveran al Europei. Rămăşiţele sale se află la catedrala protestantă din Magdeburg, prin grija fiului şi succesorului său la tron, Otto al II-lea.

Pagină realizată de **PAUL IOAN**

Fenomene aerospaţiale neidentificate

De ce nu am găsit încă CIVILIZAŢIILE EXTRATERESTRE

Se spune că, prin 1950, Enrico Fermi, descoperitorul fisiunii nucleare şi laureat al Premiului Nobel pentru Fizică pe anul 1938, stând la o masă cu colegii săi şi urmărind nişte caricaturi cu extratereştri, ar fi întrebat: „Unde sunt ei? Ar trebui să fie aici dar nu-i vedem nicăieri".

El ar fi avut în vedere două lucruri: 1) Galaxia este foarte veche şi foarte mare, cu nenumărate planete locuibile, pe care ar putea exista civilizaţii mult mai bătrâne decât pământenii. 2) Civilizaţiile avansate ar fi avut suficient timp să exploreze şi să colonizeze toate locurile propice din Galaxie, inclusiv Pământul. Totuşi, nu există niciun semn al prezenţei lor. Peste timp, această situaţie a devenit cunoscută sub numele de „Paradoxul Fermi", iar explicaţia este încă aşteptată.

12 cauze posibile

În iunie 2017, Ross Pomeroy, redactor al publicaţiei *RealClearScience,* a postat pe net o listă cu variante de răspuns, intitulată: „12 cauze posibile pentru care nu i-am găsit pe extratereştri". Iată aceste variante: (1) Nu există extratereştri. Oricât de puţin probabil se pare, într-o galaxie cu sute de miliarde de stele şi până la 40 de miliarde de planete în zonele locuibile, am putea fi singuri. (2). Nu există o viaţă inteligentă în afară de noi. (Aceasta presupune, desigur, că oamenii se consideră inteligenţi.) Viaţa poate exista din abundenţă în Univers, dar ar putea fi doar la nivelul unor microbi sau al altor animale „liniştite cosmic". (3) Există specii inteligente, dar ele nu dispun de o tehnologie avansată. (4) Autodistrugerea vieţii inteligente. Orice specie inteligentă se sinucide, după o perioadă scurtă de existenţă, prin arme de distrugere în masă, poluare planetară, o boală virulentă produsă prin experimente genetice etc. (5) Universul este un loc mortal. La nivelul miliardelor de ani, viaţa poate fi un episod trecător. Un asteroid, o supernovă, izbucniri de raze gamma sau chiar explozii solare ar putea transforma o planetă ospitalieră într-una fără viaţă. (6) Imensitatea spaţiului. Numai Calea Lactee are diametrul de 100.000 de ani-lumină, deci s-ar putea ca semnalele emise de extratereştri inteligenţi, limitate la viteza luminii, pur şi simplu nu au ajuns încă la noi. (7) Nu am căutat destul de mult. Avem radiotelescoape de optzeci de ani. Iar căutarea activă a semnalelor inteligente se face de vreo şaizeci de ani. Nu este deloc prea mult. (8) Nu căutăm în locul potrivit. (9) Tehnologia extraterestră poate fi prea avansată faţă de noi. Tehnologia radio poate fi un lucru obişnuit aici pe Pământ, dar în lumi îndepărtate, civilizaţiile extraterestre ar putea să folosească alte tehnologii, mai avansate, de comunicare, cum ar fi semnale neutrinice, pe care nu le putem încă recepţiona. (10) Nimeni nu transmite. În schimb, cu toţii ascultă. Aceasta este şi situaţia de aici, de pe Pământ. Dacă extratereştrii au radiotelescoape similare cu ceea ce avem pe Pământ, emisiunile noastre de televiziune şi radio ar putea fi detectabile doar până la 0,3 ani-lumină, o distanţă infimă. (11) Pământul nu este contactat, în mod deliberat. Pe Pământ, avem politici privind contactarea popoarelor indigene; este posibil ca şi alţii să procedeze astfel faţă de noi. Societăţile extraterestre avansate ar putea impune reguli care limitează contactul numai la speciile care ating un nivel înalt de evoluţie tehnologică sau culturală. (12) Extratereştrii sunt deja aici, dar noi nu ne dăm seama de asta. Autorul articolului consideră că, deşi şansele pentru această variantă sunt mici, „nu este imposibil ca agenţiile guvernamentale să ascundă prezenţa extratereştrilor". Dar extratereştrii s-ar putea afla deja printre noi şi sub alte forme, observând omenirea bine deghizaţi.

Câţiva ufologi au comentat imediat articolul. Belgianul André Skondras a scris: „Faptul că nu i-am găsit încă nu înseamnă că ei nu ne-au găsit. Aşa cum am remarcat odată, triburile indigene de aici de pe Pământ au crezut că nu era nimeni pe lângă ele acolo, explorându-şi teritoriile, până când nişte «zei albi» fizici, au aterizat cu instrumentele lor «magice» în grădina lor. Nu aceste triburi indigene au descoperit exploratorii occidentali, ci aceştia din urmă au făcut descoperirea. Trebuie doar să extindem această idee la cerul nelimitat de deasupra noastră, sălaş pentru o mulţime de sisteme solare şi planetare mult mai vechi decât foarte tânărul nostru sistem solar. Şi amintiţi-vă că Pământul este localizat la periferia galaxiei noastre, într-o mahala a Căii Lactee."

Tot el îl citează pe Stanton Friedman, care scria: „Ca în majoritatea articolelor de acest fel, se ignoră total faptul că Fermi a fost bine cunoscut pentru utilizarea întrebărilor ca instrument didactic. Nu se acordă nicio atenţie faptului că există un număr enorm de dovezi care indică faptul că extratereştrii ne vizitează, sunt văzuţi pe tot pământul, cu instrumente sofisticate şi prin epave de vehicule prăbuşite, iar guvernele acoperă dovezile obţinute, dezinformând în mod intenţionat publicul". Ele au şi o deviză: „Nu mă mai deranjaţi cu fapte; eu am deja o opinie formată".

Ufologul Richard Hall scria: „Paradoxul lui Fermi este o proclamaţie remarcabil de oarbă, supraapreciată şi în afara problemei. În mod evident el se bazează pe presupunerea (care s-a demonstrat că e falsă) că nu există nicio dovadă de vizită extraterestră pe Pământ. În realitate, există o cantitate vastă de date, care dovedesc ferm vizitele extraterestre. Unde sunt aceste date? Chiar sub nasul nostru. Iar orice sceptic din lume ar trebui să le studieze, cu toată atenţia".

Skondras adaugă că articolul l-a făcut să se gândească, ipotetic, şi la „civilizaţia furnicilor de aici de pe Pământ şi dacă această civilizaţie este conştientă de faptul că noi împărţim acelaşi spaţiu cu ea. Nu cumva furnicile ignoră complet prezenţa noastră, motivele noastre, modul nostru de viaţă şi infrastructurile noastre de înaltă tehnologie şi îşi continuă activităţile zilnice ca şi cum nimic din toate acestea nu ar exista, în ciuda faptului că ne aflăm chiar sub nasurile lor, ca să spunem aşa? Poate că suntem pentru ei nişte «extratereştrii» fantomatici, ceva pe care ei nu-l vor înţelege niciodată? Poate că ei au sesizat că există ceva dincolo de ei, în preajma lor, dar preferă să-l ignore, pentru că depăşeşte cu mult micile lor capete?"

Mai există şi prejudecăţi

Pe de altă parte – scrie Skondras – dacă există extratereştri care vizitează Pământul, cine ştie de cât timp, „presupun că vor fi înţeles prea bine ridiculizarea şi controversele care însoţesc prezenţa lor – şi poate chiar se folosesc de acest fapt".

În acelaşi context a fost evocat şi un alt articol, postat de ziarista Natalie Wolchover, intitulat „şapte prejudecăţi despre extratereştri", prejudecăţi taxate astfel – de data aceasta – de oamenii de ştiinţă. Din păcate nici imaginea pe care o oferă astrobiologii nu poate fi numită fără cusur. Astfel, autoarea articolului îl citează pe fizicianul Stephen Hawking, care spunea că n-ar fi bine să încercăm să comunicăm cu extratereştri, deoarece dacă ei ne vor detecta semnalele vom păţi ca băştinaşii când a debarcat Columb. O a doua „prejudecată" ar fi că oamenii ar fi creaţia extratereştrilor. Specialistul SETI Seth Shostak comenta că „Nu înţeleg de ce ar fi fost interesaţi extratereştrii ca să ne producă"... O a treia „prejudecată" este că vizitatorii extratereştri ar fi vulnerabili faţă de bacteriile de pe Pământ şi vor muri de infecţii. Shostak crede că nişte vizitatori extratereştri ar avea o biochimie atât de diferită faţă de cea de pe Pământ încât n-ar interacţiona cu bacteriile noastre. Din acelaşi motiv, dar nu numai, trebuie respinsă şi prejudecata că vizitatorii vor încerca să ne mănânce.

A cincea „prejudecată" este că au venit aici în scop de reproducere (idee bazată pe presupusele experimente genetice însoţind răpirile OZN). Dar o împerechere nu poate fi reuşită decât între reprezentanţii aceleiaşi specii. A şasea „prejudecată" ar fi că extratereştrii ne vor vizita „în carne şi oase". Shostak e convins că vor folosi în acest scop roboţi. A şaptea – spune tot Shostak – este că viaţa este răspândită în Cosmos. De fapt nu avem nicio certitudine în acest sens. „Extratereştrii ar putea fi peste tot; dar, la fel de bine, ei ar putea şi să nu fie nicăieri".

Comentariile, pentru cele de mai sus, le lăsăm la îndemâna cititorului...

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

TRUMP – călătorul în timp şi pe sub pământ

A fost odată ca niciodată... Nu, de fapt nu aşa începe povestea noastră, care, deşi pare un fel de basm ceva mai modern combinat cu genul science-fiction, conţine detalii desprinse din cea mai evidentă realitate actuală. Anticipaţie? Premoniţie? Dacă vă mai spunem şi că romanul despre care vom vorbi în continuare are titlul „Miraculoasa călătorie a baronului Trump sub pământ", apărut în anul 1893, poate-poate să vă apropiaţi cu gândul de vreo operă încă necunoscută a genialului Jules Verne. Totuşi, nici aici nu se potrivesc deloc răspunsurile sugerate (tendenţios!) de noi la insolita ghicitoare: cartea respectivă a fost scrisă de americanul Ingersoll Lockwood şi ilustrată de Charles Howard Johnson. Da, la sfârşitul secolului al XIX-lea!

De la portalurile ruse la Nikola Tesla

Cartea *Baron Trump's Marvellous Underground Journey* (în engleză) nu a făcut cine ştie ce vâlvă la vremea apariţiei sale, acum un veac şi un sfert. Lockwood povesteşte despre călătoria „baronului Trump", un băieţel care îşi părăseşte castelul plecând spre Rusia, împreună cu Don (de la Donald?), mentorul său, numit şi „stăpânul tuturor stăpânilor". Pe lângă potenţiala asociere a supranumelui lui Don cu cel ce li se alătură deseori SUA – „Jandarmul planetar" sau „cea mai mare putere a lumii" – la fel de interesant este că băiatul găseşte aici portaluri pentru călătorii în timp. Aşadar, avem de-a face cu un basm pentru cei mici, dar în acelaşi timp şi cu o istorie iniţiatică pentru cei mai mari, chiar adolescenţi şi tineri, astfel că anumiţi observatori nu au mai privit scrierea aparent de duzină ca pe ceva anodin: baronul Trump şi Don nu ar putea fi, pur şi simplu, Barron Trump şi tatăl său, Donald Trump, însuşi preşedintele actual al Statelor Unite? (Menţionăm că în engleză titlul nobiliar de baron se scrie cu un singur „r", în timp ce numele propriu – ca al fiului liderului american – se scrie cu doi „r".)

Pentru adepţii teoriilor conspirative e foarte clar că aici nu este vorba despre nicio coincidenţă ori îndoială, concluzia fiind că Trump (Donald Trump!) şi familia sa pot călători în timp. Nici mai mult, nici mai puţin! Iar drept argument, unii vin cu presupunerea pornită de la situaţia, cel puţin în parte reală, că familia prezidenţială ar datora această putere fabuloasă, dar strict secretă inginerului John Trump, unchiul lui Donald, care ar fi avut unele legături cu genialul şi misteriosul inventator Nikola Tesla şi chiar ar fi intrat în posesia unor lucrări ale acestuia.

Şocante scrieri premonitorii

Sigur, mulţi cititori vor spune că asemenea speculaţii (să le considerăm astfel, deocamdată!) nu sunt decât nişte năzdrăvănii, fantasmagorii scornite de minţi înfierbântate. Totuşi, iată încă un amănunt care ar putea să ne ofere un subiect de meditaţie în plus: acelaşi autor american, Ingersoll Lockwood, scrisese în 1841 o satiră politică intitulată *Ultimul preşedinte* sau *1900* (referire la anul 1900). Acolo era vorba despre fatala zi de 3 noiembrie 1896, când populaţia din New York „a ieşit" în stradă pentru a protesta faţă de alegerea celui care avea să devină noul preşedinte al Statelor Unite. Poliţiştii sunt pe străzi şi îndeamnă oamenii să se întoarcă la locuinţele lor, dar dezlănţuirea forţei străzii e prea mare şi „Fifth Avenue Hotel va fi primul care va simţi furia mulţimii", continuă romanul, citând o adresă din New York City, unde se află acum... Trump Tower!

Trebuie să recunoaştem că aici ne aflăm într-o fundătură din care nu e deloc clar că ar exista cineva care să aibă ştiinţa de a ieşi. Totuşi, câtă vreme scrierile respective există, iar evenimentele ulterioare apariţiei lor (!!!) au confirmat fără drept de apel premoniţiile, suntem obligaţi să ne gândim la anumite mecanisme şi legi extraumane (nu neapărat supraomeneşti) care guvernează un univers mult mai complex decât cel care credem noi că e strict subordonat ştiinţei noastre şi din care facem parte cu toţii. Dovezi sută la sută incontestabile sunt relativ numeroase, dar voi aminti doar celebra nuvelă a obscurului Morgan Robertson *Futility* („Zădărnicie") sau *Scufundarea Titanului,* în care acesta relatează cu lux de amănunte despre tragedia transatlanticului Titanic, ce avea să se petreacă abia după 14 ani exact aşa cum o descrisese autorul, ignorat cu desăvârşire la vremea apariţiei cărţii. Să nu-l uităm nici pe generalul român Ion Eremia, care în „obsedantul deceniu" a scris *Gulliver în Ţara Minciunilor* (în 1958, dar publicat abia în 1992), în care relata tulburările din preajma lui decembrie 1989, căderea lui Ceauşescu şi întreaga urzeală diabolică din jurul evenimentelor de atunci şi ulterioare. Cât despre Trump şi presupusele sale călătorii în timp – vom reveni în numărul viitor.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

E bine de ştiut

Date statistice mondiale arată că o treime din populaţia globului au avut o formă de ciupercă la unghie cel puţin o dată în viaţă, bărbaţii fiind mai predispuşi decât femeile. Ciuperca unghiei (onicomicoza) este o infecţie micotică ce apare atunci când fungii invadează unghiile de la mâini, sau de la picioare. Este afectată şi pielea de sub unghie.

Această infecţie începe să se dezvolte la nivelul unghiei şi a patului unghial, apărând după contactul direct cu fungi. Specialiştii susţin că unghiile picioarelor sunt mai des afectate de onicomicoză decât cele

Ciuperca unghiei = infecţie micotică

de la mâini, explicaţia fiind aceea că primele cresc mai lent şi sunt menţinute mai mult timp acoperite şi în mediu umed. Ciuperca unghiei piciorului apare, în special, la persoanele cu unghii încarnate sau la cele care suferă leziuni în urma tăierii frecvente sau exagerate a unghiilor.

Afecţiunea este contagioasă şi se poate transmite prin contact direct cu sursa de infecţie. Care sunt simptomele afecţiunii? Ciuperca unghiei este uşor de recunoscut, având ca principale simptome descuamarea unghiei, care devine casantă, dar şi un miros neplăcut al piciorului.

Tratamentul, prescris de medicul dermatolog constă în antifungice care vor elimina ciuperca.

Dr. VALERIU MANTA

Indiscreţii... Indiscreţii

Kaia, fiica lui Cindy şi Presley Gerber

Halloween la Casa Albă

Cuplul prezidenţial american a lansat festivităţile de Halloween la Casa Albă. Pânzele de păianjen uriaşe care învăluiau totul i-au pus în mare încurcătură pe copiii veniţi să se distreze. Melania i-a atras cu mimicile sale ce sugerau o enormă frică, în vreme ce soţul său, Donald, nu avea nevoie nici de grimase, nici de mască, nici de costum special pentru a inspira teama...

Evenimentul nu a fost ratat nici de alte vedete, îmbrăcate adecvat, precum Amal Clooney, Rande Gerber sau Cindy Crawford. Despre fiica lui Cindy Crawford, maliţioşii, văzându-i greutatea s-au întrebat dacă nu cumva s-a deghizat în... schelet.

Amal Clooney, Rande Gerber şi Cindy Crawford

Star special

Lily-Rose Depp, fiica Vanessei Paradis, este un adevărat star. După Laetitia Casta sau Teddy Riner, pentru aprinderea iluminaţiei de Crăciun de pe Champs-Elysée, primăria Parisului a ales-o pe ea. Chiar dacă nu suntem în faţa unui Oscar, aprinderea ghirlandelor de pe cel mai frumos bulevard din lume, nu este un fapt neglijabil.

Mame fericite

La fel ca toate mamele, celebra tenismenă Serena Williams este foarte mândră de comportamentul fiicei sale de doar două luni...

La rândul său, Jessica Alba radiază de bucurie. Deja mamă a două fetiţe, Honor şi Haven, Jessica Alba aşteaptă peste trei luni cel de-al treilea copilaş, de această dată, un băieţel.

Pentru dumneavoastră, doamnă

Topul alimentelor care conţin antioxidanţi

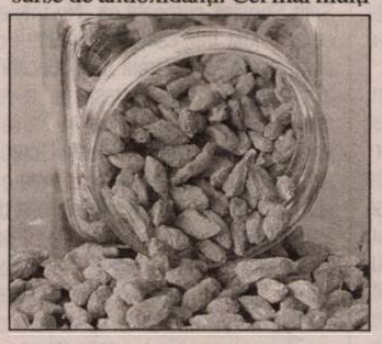
Antioxidanţii, acei compuşi naturali care au posibilitatea de a reduce efectele toxice ale radicalilor liberi, ajută corpul să nu-şi distrugă celulele.

Organismul uman are un sistem uimitor prin care minimizează prejudiciile aduse de poluanţii toxici, de procesul de oxidare, de infecţii şi substanţe otrăvitoare. Această protecţie este o parte a sistemului imunitar care le anihilează atacul prin acţiunea antioxidanţilor.

Anumite vitamine şi minerale, cum ar fi betacarotenul (un precursor al vitaminei A), vitaminele E, C şi seleniul funcţionează în organism ca antioxidanţi, ne aminteşte dr. nutriţionist Laura Ene. De asemenea, o varietate de fitonutrienţi proveniţi din alimente de origine vegetală, precum şi o gamă de enzime produse de organism funcţionează ca antioxidanţi.

Antioxidanţii pot, de fapt, inactiva radicalii liberi şi pot chiar opri apariţia unor boli, având un rol important în încetinirea procesului de îmbătrânire. Radicalii liberi neanihilaţi se asociază cu o mulţime de boli, incluzând cancerul, afecţiunile plămânilor şi ale inimii, şi funcţionarea improprie a sistemului nervos şi imunitar.

Din acest motiv este important să cunoaştem cele mai însemnate surse de antioxidanţi. Cei mai mulţi



antioxidanţi se găsesc în condimente. Există însă şi alte alimente care conţin o cantitate mare de antioxidanţi. Iată câteva dintre ele:

Pe prima poziţie pot fi plasate ***fructele de goji,*** fiind urmate de ***ciocolata neagră*** (cu scor ORAC: 20.823 unităţi/ 100 g). Urmează în top ***nuca pecan*** şi ***nucile româneşti*** (scor ORAC: 13.541 unităţi/100 g). La fel de valoroase sunt şi ***coacăzele roşii*** şi ***fasolea roşie*** (scor ORAC: 8.459 unităţi/100 g). Topul alimentelor care conţin antioxidanţi este completat de ***anghinare, prune*** (scor ORAC: 6.259 unităţi/100 g) şi ***usturoi.***

Dosarele frumuseţii

Ten fin, luminos, revitalizat

◆ Pentru o piele fină. Există numeroase măşti cosmetice, uşor de preparat acasă, din produse naturale, cu efecte benefice asupra tenului. Una dintre ele se compune din o jumătate de banană, bine coaptă, zdrobită, 2-3 picături de vitamina E uleioasă şi câteva picături de apă. Se omogenizează bine, apoi se întinde mască pe faţă. După 20 de minute se clăteşte cu apă călduţă. Se recomandă să se aplice această mască o dată pe săptămână pentru a vă bucura de un aspect fin al pielii.

◆ Dacă vă doriţi o mască revitalizantă, combinaţi o fiolă de vitamina C cu o linguriţă de miere şi câteva picături de apă. Se aplică masca pe faţă, se lasă să acţioneze 20 de minute apoi se spală cu apă călduţă. Pentru un efect de revitalizare de durată a tenului, repetaţi săptămânal tratamentul.

◆ Despre masca pe care vi-o sugerăm se spune că vă conferă un ten luminos cu condiţia să o repetaţi de 2-3 ori pe săptămână. Se compune din 3 linguri de cartofi dulci fierţi, bine zdrobiţi, 2 linguri de iaurt, o lingură de miere şi o fiolă de vitamina A. Se omogenizează totul bine. Cantitatea rezultată fiind suficient de mare puteţi aplica masca pe faţă şi pe decolteu. Se lasă să acţioneze 20 de minute apoi se clăteşte cu apă călduţă, din abundenţă.

Gastronomice

Salată de ton cu sfeclă

800 g năut, 500 g sfeclă roşie fiartă, 3 cepe, 500 g ton din conservă, 2 pahare maioneză.

Se lasă năutul la înmuiat în apă cu sare de seara până a doua zi. Se fierbe aproximativ o oră năutul şi când este gata se scurge şi se lasă să se răcească. Se taie sfecla roşie fideluţă, se toacă mărunt ceapa şi se mărunţeşte tonul cu o furculiţă, după ce a fost scurs bine. Se amestecă toate ingredientele şi se adaugă maioneza. Se păstrează la frigider până la servire.

Supă-cremă de ouă

2 cepe mari, 3 linguri făină, ulei, 2-3 ouă, smântână, sare, piper, chimen.

Se căleşte făina în ulei, se adaugă apă, în care se pun la fiert cepele tăiate în patru, apoi se adaugă sare după gust. După 5 minute de când a început să fiarbă, se sparg ouăle în apă. După ce acestea se întăresc suficient (cam 10 minute), se adaugă piper şi câteva boabe de chimen. Când se ia de pe foc, se pune smântână.

Prăjitură cu struguri şi nuci

350 g făină, 120 g zahăr, 450 g struguri negri, 100 g stafide, 100 g miez de nucă, 20 g drojdie proaspătă, 120 ml apă călduţă, 100 ml vin alb dulce, 20 g unt, sare.

Se înmoaie drojdia în apă călduţă şi se lasă 10 minute. Stafidele se înmoaie în vin. Se pune făina pe o planşetă de prăjituri, se face o gaură la mijloc şi se toarnă în ea drojdia cu apa, în care se încorporează 100 g zahăr şi sare. Se frământă aluatul până devine omogen şi nu se mai lipeşte de degete. Se acoperă şi se lasă să crească până îşi dublează volumul. Se curăţă boabele de struguri de sâmburi. Aluatul se împarte în două. Prima parte se întinde pe fundul unei forme rotunde (care se poate desface) unse cu unt. Se pun jumătate din struguri, jumătate din stafidele scurse şi din nucile tăiate mărunt. Se întinde deasupra a doua bucată de aluat şi se presară peste ea restul de struguri, stafidele şi nucile rămase. Se pudrează cu zahărul rămas. Se lasă prăjitura să crească în formă, apoi se dă la cuptor pentru aproximativ 40 de minute. Când e coaptă, se lasă să se răcească şi se porţionează.

Pagină realizată de **ECATERINA BĂTRÂNEANU**

În onoarea defunctului

La majoritatea popoarelor şi etniilor de pe Pământ, venerarea înaintaşilor plecaţi din lumea celor vii constituie o datorie de onoare, o sarcină sacră, de care cei mai mulţi se achită cu bucurie şi mulţumire sufletească deplină. De altfel, aşa este tradiţia, de mii de ani, şi în toate regiunile locuite de români.

Ştim bine, în acelaşi timp, că practicile funerare, fiecare cu specificul său, includ nenumărate elemente de artă nativă pură, un fel de esenţă a esteticului transpusă în zona mortuară. Un asemenea aspect absolut fascinant îl întâlnim şi în îndepărtata insulă din estul Africii, enigmatica Madagascar.

O artă funerară, plină de viaţă

Aloalo reprezintă un ansamblu de stâlpi totemici funerari, sculptaţi şi împodobiţi într-o varietate extraordinară de forme, culori şi având obiecte simbolice

ataşate. Ei fac parte din cultura populaţiilor Mahafaly şi Antandroy, din sudul insulei, în majoritatea cazurilor, şi sunt aşezaţi în jurul mormântului, reprezentând cât mai fidel viaţa cotidiană a defunctului.

Nu sunt niciodată grupaţi numeric mai puţin de 4, „mulţimea" lor simbolizând deopotrivă onoarea, bogăţia, respectul şi succesul în viaţă ale celui plecat dintre vii. Aşadar, cu cât un mormânt e străjuit de mai mulţi *aloalo,* cu atât persoana respectivă a avut un statut social mai înalt.

Trebuie menţionat că existenţa acestor oameni depinde în cea mai mare măsură de vitele deţinute (blânzii *zebu,* bovine cu o cocoaşă de grăsime pe greabăn, originari din regiunea Indiei), Mahafaly fiind o populaţie de păstori nomazi.

Foarte interesant, ceremonia lor funerară, care include pe o poziţie de prim rang arta specifică, marchează – nu dispariţia celui mort, ci o schimbare a vieţii şi trecerea de obicei la statutul de strămoş *(Razana),* un intermediar între Divinitatea supremă şi cei vii.

Mormântul devine astfel noul loc unde vor trăi răposaţii, simbolizând locuinţa veşnică, mai importantă decât cea din timpul vieţii pământeşti, căci viaţa eternă este mult mai importantă.

Zebu – între Divinitate şi cei vii

Mahafaly au numeroase reguli stricte legate de cultul morţilor, ele constituind un nucleu suprem al culturii acestei etnii, fără de care întreaga sa societate s-ar prăbuşi. Stâlpii *aloalo* nu reprezintă doar monumentele funerare ale unor anume persoane, ci fac trimitere către raporturile de producţie şi familiale, la cele dintre categoriile de vârstă şi grupurile sexuale, la raporturile dintre două lumi – pământul şi cerul, realul şi imaginarul, dintre strămoşii defuncţi şi vii. Şi aşezarea mormintelor respectă rangurile sociale din familie.

Cel mai vârstnic dintre strămoşi e aşezat la sud, pentru a „privi" spre nord, unde sunt îngropaţi urmaşii săi, iar femeile şi celibatarii defuncţi stau la vest de patriarh. Dimensiunile şi ornamentele mormântului depind de starea materială a răposatului şi a familiei şi, pe de altă parte, accesul la locul mormintelor este interzis fără respectarea ritualurilor stricte ale etniei, cu excepţia altor înmormântări şi a căutării animalelor rătăcite.

Revenind la animale, remarcăm importanţa covârşitoare pe care zebu o are pentru etnia Mahafaly. Ceremonia funerară, ale cărei etape pot însuma ca durată circa un an, e marcată de sacrificarea succesivă a tuturor vitelor defunctului, care vor servi la hrănirea comunităţii. Doar coarnele animalelor se recuperează, cu ele împodobindu-se stâlpii *aloalo,* deci mormântul răposatului. De altfel, zebu simbolizează noblețea şi este intermediar şi el între Divinitate şi cei vii.

Primul sacrificat dintre aceste vite, numit Ombilahy, este cel mai important, carnea sa fiind împărţită tuturor membrilor comunităţii, ca o marcă a prieteniei şi fraternităţii. Nu în ultimul rând, zebu constituie şi un fel de monedă de schimb, toate obiectele funerare (care nu pot fi confecţionate de membrii familiei defunctului) fiind schimbate pe câte un animal. Tradiţie, artă, obiceiuri străvechi – de fapt un fascinant mod de a trăi şi a muri în perfectă comuniune cu natura pură şi cu însuşi Universul!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 de locuri de văzut în România

Muzeul Satului Bucovinean

La Suceava, în inima Bucovinei, acolo unde mai poţi găsi neschimbate de timpuri şi oameni multe dintre obiceiurile străvechi ale neamului, se află una dintre cele mai apreciate rezervaţii de arhitectură populară de la noi din ţară: Muzeul Satului Bucovinean. Muzeul a fost conceput încă din anii 70, atunci au fost amplasate pe cele aproximativ două hectare de teren puse la dispoziţie 11 obiective de arhitectură populară, însă a fost închis până după Revoluţie. După 1990, suprafaţa muzeului s-a mărit la 6 hectare, lărgindu-se totodată şi patrimoniul acestuia, la nu mai puţin de 53 de obiective, grupate în două zone.

În prezent, sectorul aflat în apropierea Cetăţii de Scaun este deschis vizitatorilor, care pot admira aici case tradiţionale din lemn, anexe gospodăreşti, instalaţii tehnice populare, ateliere meşteşugăreşti ori construcţii comunitare. Muzeul este conceput ca un sat ce reflectă organizarea şi activitatea complexă a unei comunităţi specifice zonei bucovinene. În mijlocul gospodăriilor, mărturie de nestrămutat a credinţei religioase străbune, se află biserica şi clopotniţa din Vama, ce datează din 1783. Aici, o dată cu restaurarea catapetesmei şi organizarea interioară, se ţin slujbe religioase.

De asemenea, fiecare vizitator poate avea ocazia să vadă, dar şi să experimenteze tehnici de lucru tradiţionale, în cadrul unor ateliere specifice cum ar fi atelierul de olar organizat în casa din Marginea, atelierul de lingurar din casa Vicov, urmând ca în viitorul apropiat să se organizeze şi ateliere de ţesut, încondeiat ouă sau cojocărit. Interioarele caselor păstrează particularităţile zonale ale arhitecturii populare, de la mobilier, până la textile de interior şi piese de port popular, ce creează laolaltă imaginea completă a civilizaţiei tradiţionale bucovinene.

GABRIEL TUDOR

Panteon creştin

Sfânta Ecaterina

Sâmbătă, 25 noiembrie, Biserica Ortodoxă o prăznuieşte pe Sfânta Mare Mucenită Ecaterina, una dintre cele mai luminoase figuri din lumea creştină.

Este născută în Alexandria Egiptului, în secolul al III-lea, unele surse indicând chiar anul 288. Tatăl ei, Consta, era guvernator iar mama o bună creştină. A primit o educaţie aleasă, vorbea limbi străine, a studiat cărţile filozofilor şi înţelepţilor: Virgiliu, Esculap, Hipocrat, Aristotel, Platon.

Era mult mai inteligentă şi mai educată decât tinerele de vârsta ei şi la 18 ani era recunoscută drept o capacitate. În acelaşi timp frumuseţea chipului ei, statura mândră, silueta elegantă atrăseseră o mulţime de admiratori. Mulţi tineri şi chiar împăratul Maximian şi-ar fi dorit-o de soţie. Ea refuză însă categoric să se căsătorească şi mama ei, care îşi practica în taină credinţa, de teama prigonirilor declanşate de autorităţile vremii, hotărăşte să o ducă la un duhovnic din afara cetăţii să o ajute să-şi găsească un soţ. Preotul îi vorbeşte despre Hristos şi îi dăruieşte o icoană a Maicii Domnului cu Pruncul.

Noaptea, tânăra are un vis în care îi apare Sfânta Fecioară care îi vorbeşte blând, dar ea nu reuşeşte să vadă faţa Mântuitorului. Înţelegând semnificaţia acestui vis, se hotărăşte să primească Botezul şi după îndeplinirea acestei Sfinte Taine are o a doua viziune. De data aceasta Pruncul Iisus i se arată şi îi dăruieşte un inel, spunându-i că o primeşte în rândul credincioşilor Lui.

Trezindu-se din somn a doua zi, vede inelul pe mâna ei şi devine o apărătoare ferventă a Evangheliei, susţinând în acelaşi timp cauza celor mulţi şi necăjiţi. Când împăratul păgân cere oamenilor să aducă jertfe zeilor ea refuză categoric şi chiar are curajul să-l înfrunte.

Este adusă în faţa unui consiliu format din 50 (după alte surse chiar 150) de filozofi păgâni, care încearcă să-i zdruncine credinţa. Ea însă reuşeşte să-i convingă pe toţi de adevărul Evangheliei. După mai multe încercări de a o face să renunţe la credinţa în Hristos, este supusă unor chinuri cumplite. Este bătută cu vine de bou şi este trasă pe roată dar scapă nevătămată. Este aruncată în temniţă, unde este vizitată de împărăteasa Augusta şi 200 de soldaţi conduşi de Porfirie. Ea îi convinge pe toţi de adevărul credinţei sale şi drept pedeapsă împăratul le taie capetele.

La 25 noiembrie anul 307 Sfânta Ecaterina este decapitată şi din capul ei a curs lapte. Se spune că trupul ei a fost luat de îngeri şi dus pe Muntele Sinai, unde a fost găsit de un călugăr. Moaştele sfintei sunt transportate cu dragoste la mănăstirea de la poalele muntelui.

Imaginea iconografică ne-o prezintă adesea pe Sfânta Ecaterina alături de roata pe care a fost martirizată.

IRINA STOICA

Femeie, fii nemuritoare!

Ieşirea din anonimat şi dobândirea celebrităţii sunt tentative mult mai eficiente pentru sexul frumos. Cine ar fi auzit de Victorine Meurent fără Manet şi a sa „Olympia"? Cine ar fi admirat-o pe Jeanne Hébuterne fără nudurile lui Modigliani? Cui i-ar fi păsat de vedetele de la Moulin Rouge fără afecţiunea lui Toulouse-Lautrec pentru Yvette Guibert, Louise Weber şi Jane Avril? Posteritatea le va cunoaşte doar pentru că pe lume există miracolul numit dragoste.

O suită a exemplelor celebre ar putea începe cu unul dintre cei mai impunători maeştri ai picturii olandeze, Rembrandt van Rijn (1606-1669). Sobrietatea personalităţii sale a contrastat flagrant cu viaţa sentimentală. El a fost căsătorit 13 ani cu Saskia, de la care l-a avut pe iubitul său fiu Titus. În 1642, după moartea soţiei, Rembrandt se îndrăgosteşte nebuneşte de doica Geertije, căreia îi dăruieşte bijuteriile defunctei Saskia. Dar nu se căsătoreşte cu ea, căci ar fi pierdut moştenirea de la familia Saskiei. După un timp, maestrul vrea să se despartă de acea amantă, pe care o internează cu forţa la ospiciu şi astfel îşi recuperează bijuteriile.

Următoarea iubită a maestrului, apetisanta Hendrickje Stoffels, devine din menajeră model pentru multe capodopere şi pe care Rembrandt o înmormântează după ce vinde mormântul aceleiaşi bogate Saskia, căci era în stare de faliment... Ciudatele meandre amoroase ale maestrului din Leiden aveau să anticipeze colecţiile de labirint sentimental ale pictorilor din secolele XIX şi XX, când femeia model, amantă, nevastă temporară sau menajeră avea să devină un leit-motiv al biografiilor celebre.

Kiki de Montparnasse, Man Ray

Rebelul de geniu Man Ray (1890-1976) a fost un campion al inteligenţei creative în mişcările dadaiste şi suprealiste, novator al fotografiei şi filmului, unul dintre artiştii cu cea mai mare influenţă în secolul al X-lea. Între boema pariziană din Montparnasse şi cea din New York, experienţele sentimentale şi amoroase ale lui Man Ray au oscilat între nevasta femeie-de-casă (Adon Lacroix) şi modelul cu rol de amantă, aşa cum au fost celebra Lee Miller dar mai ales misterioasa „Kiki de Montparnasse", pe numele său adevărat Alice Ernestine Prin, pe care Man Ray a făcut-o celebră prin fotografia intitulată „Le Violon d'Ingres".

Hendrickje Stoffels, Rembrandt

Maestrul o folosise cu genialitate pe o fostă muncitoare într-o patiserie, devenită model la paisprezece ani. Această Kiki, considerată „prima femeie cu adevărat liberă a secolului XX" (cu o autobiografie interzisă în SUA), a fost un caz similar celui reprezentat de năbădăioasa Dora Maar pentru Pablo Picasso sau „Ultra-Violeta" (Isabelle Collin Du Fresne) pentru Salvador Dalí. La rândul său, Paul Gauguin a adus faima picantelor sale modele din Tahiti şi Martinica. Femeia din Polinezia, cu simplitatea ei primitivă, a cucerit lumea postimpresionismului. Un caz aparte îl constituie consecventul Paul Cézanne, care abia după 16 ani de concubinaj cu Marie-Hortense Fiquet se căsătoreşte cu ea, atunci când dragostea era deja ofilită.

Leda atomica, Salvador Dalí

Nud roşu, Amedeo Modigliani

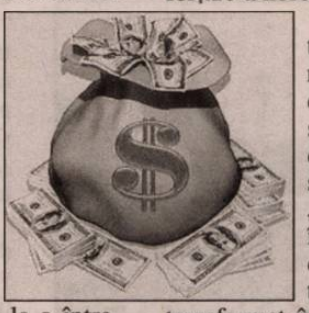
Record canin

Câinele pe nume „Neo" deţine recordul mondial la sărit prin zece cercuri, cu timpul de 8,58 secunde. Se pregăteşte pentru pătrate.

ZIGZAG în timp şi spaţiu

• Şansa şi neşansa, surori gemene

În mai multe cărţi dedicate norocului la cazinouri, o întâmplare revine obsedant ca exemplu, sub deviza arhicunoscută conform căreia „norocul nu cedează rugăminţilor". Un anume Walt T. a jucat la pokerul mecanic toţi banii, apoi lefter de nu mai avea nici bani de benzină, a lovit un poliţist, i-a smuls revolverul şi s-a sinucis. În acest timp, la acelaşi aparat, un ins a jucat doar de 10-20 de dolari şi a câştigat potul cel mare (pentru quintă regală). Drama ne duce cu gândul la o întrebare genială a lui Freud: norocul are un caracter personal sau impersonal?



Un vechi dicton latin, alunecos şi interpretabil, spunea: „După aceea, deci din cauza aceea" (post hoc, ergo propter hoc). Cu alte cuvinte, între evenimentele prezentate mai sus ar exista o legătură cauzală. Interpretarea este falsă. şi asta pentru că ar fi însemnat ca primul jucător să mai joace încă 10-20 de dolari pentru a lua potul cel mare, dar nu a mai avut bani. Numai că interpretarea raţionalistă a norocului (dincolo de limbajul formal al probabilităţilor) arată că „forţarea norocului este o acţiune autodistructivă, căci se mizează pe şansa personalizată". Jean-Paul Sartre, care făcea această afirmaţie, argumenta că norocul este întotdeauna impersonal şi orice aspect subiectiv este exclus.

Forţarea norocului devenise o tradiţie ritualică. Sacrificiile umane, arăta Freud, însemnau silirea zeilor pentru a da câştig de cauză războinicilor unei tabere. Aşa se întâmpla cu aztecii, incaşii şi mayaşii, care ucideau ritualic voluntari şi prizonieri pentru izbândă. Pentru unii raţionalişti, încrederea în norocul personal este o amăgire atunci când se evocă puterea divinităţii. Credincioşii unui anumit rit cred că este suficientă obedienţa faţă de divinitate pentru a le merge bine, uitând de aportul personal la desfăşurarea destinului. O explozie de încredere de acest gen s-a produs o dată cu abundenţa de relicve creştine din secolul VIII-IX, care erau vândute sau atinse cu scop de forţare a norocului.

Treptat, cercetătorii fenomenului au ajuns la concluzia că însuşi „omul modern" şi-a construit o astfel de „armă" pentru a încerca să forţeze destinul, iar parţial credinţa s-a transformat în superstiţie. Nu puţine tratate de profil arară că deseori superstiţia este mai puternică decât credinţa. Mai pe şleau spus, dacă eşti credincios, de ce te mai temi de trecerea unei pisici negre prin faţa ta? Dacă o biserică este trăznită şi arde, e semn că Dumnezeu e supărat pe acea comunitate?

De la norocul personalizat la fatalism e doar un pas. La catastrofa Titanicului s-au pierdut 1.517 vieţi şi au supravieţuit 706 persoane. Adepţii tradiţionalei zicale „aşa le-a fost scris" vor fi uimiţi să afle că întâlnirea dintre navă şi aisberg nu a fost cu totul întâmplătoare, ci chiar previzibilă şi evitabilă. Se ştia că pe acea rută plutesc gheţari. Cascada de circumstanţe nefericite a decis tragedia. Altcineva poate spune că acea companie navală nu avea obiceiul să binecuvânteze creştineşte navele sale, deci a existat un „blestem al Titanicului".

Pagină realizată de
PAUL IOAN

Meandre periculoase

Părea un mariaj liniştit: pictorul francez Adolphe Steinheil (născut în 1850), s-a căsătorit cu modelul său, nărăvaşa Marguerite (Meg) Japy. Devenită doamnă de elită a Parisului, ea s-a năpustit tandră asupra mai multor oficiali sus-puşi, pentru dobândirea de comenzi de tablouri pentru soţ. Astfel, Meg şi-a amenajat un salon de primire în inima Parisului.

Şi uite aşa, mondena ambiţioasă a ajuns la preşedintele Félix Faure, care i-a comandat lui Steinheil o pânză monumentală, pentru care a primit şi Legiunea de Onoare.

Domnul Faure (ales în 1895), cu 28 de ani mai vârstnic decât Meg, o chema frecvent pe damă la Versailles, în „Salonul albastru". Era un abil diplomat, dar s-a remarcat şi prin rigiditate faţă de reabilitarea lui Alfred Dreyfus. La 16 februarie 1899, amanta a sosit pentru ultima oară la palat. Peste câteva ore, preşedintele a murit de apoplexie, la 58 de ani. Servitorii l-au găsit pe o canapea cu semne evidente de dezordine, iar legenda spune că dl. Faure decedase în timpul sexului, având fire din părul ei în degetele înţepenite. Năvalnica metresă, cu hainele răvăşite, s-a ales doar cu un colier prezidenţial, pe care l-a vândut unui colecţionar german. Meg s-a orientat apoi spre un mare industriaş francez. În tot acest timp, soţul ei tăcea, preferând să nu iste nici un scandal.

La data de 31 mai 1908, pictorul Adolphe Steinheil a murit (la 68 de ani), alături de soacra sa, după ce casa i-a fost atacată de nişte tâlhari. Cei doi fuseseră ucişi în camere diferite, doar Meg a fost lăsată în viaţă, legată fedeleş într-un pat. Acuzată de complicitate, Meg a scăpat basma curată după câteva zile de pârnaie. Vicleana femeie a vrut să dea vina pe servitori, strecurând o perlă din colierul furat în buzunarul unui copil al acestora. Se spune că judecătorul respectiv ar fi afirmat ulterior că a auzit doar o „ţesătură de minciuni".

Meg s-a măritat cu un baron englez pe nume Absinger (doar cu şapte ani mai în vârstă) şi a devenit „Lady" în 1917. În 1927, Meg l-a îngropat şi pe acesta, şi apoi a mai trăit singuratică până în 1954.

A decedat la 85 de ani, într-o casă de îngrijire a bătrânilor. La 43 de ani îşi scrisese memoriile, fără să aibă curajul să lămurească cele trei decese suspecte din „cariera" sa... Marguerite Japy fusese fiica unui industriaş şi a unei hangiţe, educată cu multă atenţie.

Ştiaţi că...

◆ *...în antichitatea romană prin fibulă se înţelegea o agrafă ornamentată de metal? Cu ea se fixau veşmintele.*

◆ *...hermina este un mamifer carnivor, asemănător nevăstuicii, cu o lungime*

de până la 32 centimetri? Este vânată pentru blana ei preţioasă, cafenie vara şi albă iarna.

◆ *...Dimitrie Pompeiu (1873-1954) a fost un matematician român cu importante contribuţii în teoria funcţiilor şi a calculului funcţional? Este şi autor al unor teoreme din geometria elementară.*

◆ *...banderila este o suliţă mică având*

în vârf un steguleţ? Este folosită de toreadori.

◆ *...în mitologia greacă Clio era muza istoriei? Era reprezentată de cele mai multe ori ţinând în mână un sul de pergament.*

◆ *...dalia este o plantă perenă, decorativă, cu flori albe,*

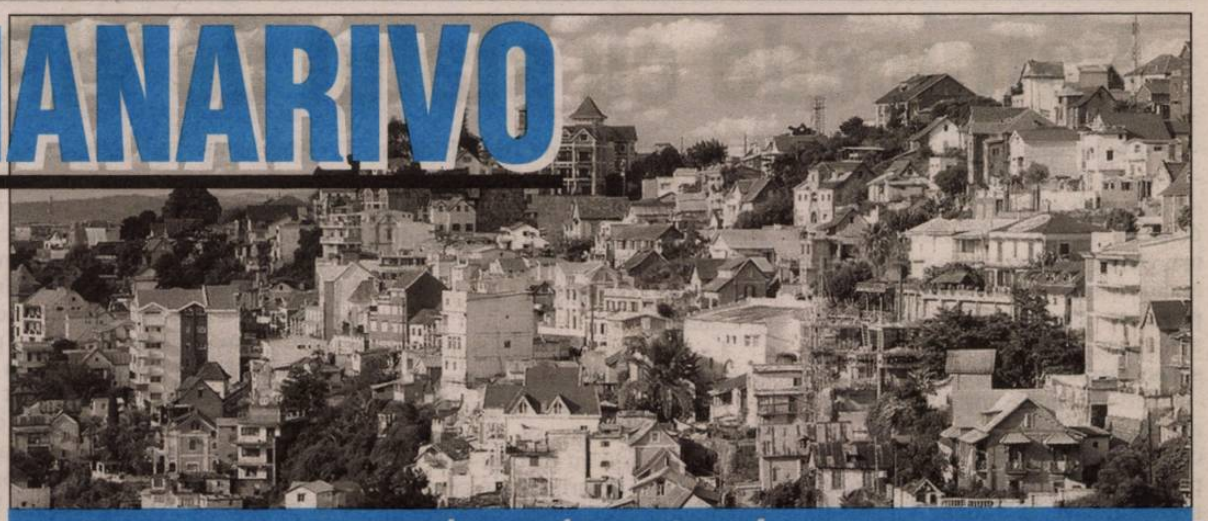
galbene, roşii sau violete, înaltă de 60-200 cm? Este originară din Mexic.

◆ *...prin „espadon" se înţelegea o sabie mare cu două tăişuri care se mânuia cu ambele mâini? A fost folosită cu precădere în secolele XV-XVI.*

◆ *...lufarul este un peşte teleoştean marin, răpitor, turtit lateral, de circa 30-40 cm lungime? Are carnea fină şi gustoasă.*

Ştiaţi că...

ANTANANARIVO



oraşul celor trei oraşe

Capitală a Madagascarului şi cel mai mare oraş din ţară, Antananarivo este situat în centrul insulei într-o zonă stâncoasă, la o altitudine de 1300 metri.

A fost fondat ca o fortăreaţă în 1625 şi, în 1797, a fost declarat capitala regilor Merina. Numele său însemna „Oraşul celor 1000", 1000 fiind numărul soldaţilor care îl păzeau. Ani în şir, Antananarivo fusese prădat de hoţii Hova, dar după apariţia gărzilor, furturile au scăzut simţitor. Regele Radama I a consfinţit Antananarivo drept capitala întregii insule, nu doar a unei părţi a acesteia, stabilindu-şi reşedinţa în palatul Rova care a funcţionat multă vreme în această calitate.

Monumentul soldaţilor care au murit pentru Franţa

În 1895 oraşul a intrat sub dominaţie franceză, fiind inclus în protectoratul respectiv. Aşa s-a impus limba franceză care este vorbită curent alături de dialectele locale. Au urmat ani de remodelări şi reconstrucţii, populaţia a crescut simţitor ca număr, mulţi venind aici şi de pe alte insule. În 1966 statul Madagascar şi-a câştigat independenţa şi a urmat o perioadă de prosperitate. Totuşi ţara a rămas una dintre cele mai sărace din lume, economia fiind slab dezvoltată, locuitorii trăind din producţia de plante specifice, care nu pot fi cultivate în alte zone, din exportul de ţigări şi fabricarea de haine.

Oraşul modern, cu universitate şi aeroport, este dominat de două forturi străvechi ridicate pe dealurile estice. Împărţit în trei după nivelele de altitudine, legate între ele prin scări, Antananarivo este format de fapt din trei oraşe, cumulând peste 6000 de biserici, o Catedrală Anglicană şi una Romano-Catolică.

Cele trei zone sunt cunoscute sub numele Oraşul de Jos, Platoul Colbert constituind nivelul intermediar şi Oraşul de Sus. Acesta din urmă prezintă cele mai atractive construcţii pentru cei care ajung aici. Printre acestea se numără Palatul Reginei, Vechiul palat al primministrului ţării, Palatul de Justiţie, biserici impunătoare şi vile elegante în stil colonial. Tot aici se află monumentul soldaţilor care au murit pentru Franţa. De sus se poate contempla o minunată privelişte a întregii metropole.

Andohalo

Zona intermediară este una rezidenţială cu străzi elegante, numeroase restaurante de lux, terase cochete şi grădini înmiresmate de mulţimea florilor colorate. Aici poţi străbate piaţa în aer liber, Andohalo şi poţi admira Catedrala Anglicană Saint Laurent, construită în 1889 şi cea mai veche şcoală din oraş datând din 1822.

Oraşul de jos este preferat de amatorii de cumpărături. Este străbătut de Bulevardul Independenţei, principala arteră comercială a urbei şi dominată de numeroase clădiri remarcabile, realizate în stil francez.

La câţiva kilometri sud-vest de oraş se află Parcul Simbazaza, un parc imens aşezat pe un deal. Aici se află o grădină zoologică şi una botanică. Despre grădina zoologică se spune că găzduieşte una dintre cele mai bogate colecţii de animale sălbatice din Madagascar, cu multe specii unice, printre care lemurienii. Grădina are şi muzee cu sculpturi tribale şi scheletul unei păsări elefant. Muzeul de paleontologie şi cel de etnologie evocă astfel viaţa şi istoria unei culturi străvechi.

În perioada colonială şi în primii ani de după independenţă, oraşul era cunoscut sub numele de Tananarive şi a constituit întotdeauna o atracţie nu atât pentru frumuseţea sa arhitectonică, ci pentru exotismul său, pentru rezervaţiile de crocodili şi maimuţe şi, mai ales, pentru poveştile despre pietrele preţioase care constituiau cândva o mândrie a întregii insule.

Palatul Reginei

Statuia lui Mihail Kogălniceanu

Aflată în Piaţa cu acelaşi nume, din Bucureşti, statuia de bronz a lui Mihail Kogălniceanu ni-l înfăţişează pe marele cărturar şi om politic în picioare, cu mâna dreaptă sprijinită în şold, cu piciorul stâng împins înainte.

Statuia are o înălţime de 3 metri şi este aşezată pe un soclu de piatră de 6 metri, în formă de trunchi de piramidă în trei trepte.

A fost executată în 1936 de sculptorul Oscar Han.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

Simboluri ale umanităţii

Nārada

Înţelept arhaic din mitologia vedică, Nārada se înscrie în rândul marilor „rişi". Aceştia constituiau un grup de mare forţă morală la care au reuşit să ajungă prin asceză. Sunt prezentaţi într-un număr variabil dar de cele mai multe ori apar câte 7.

Nārada este fiul zeului creator Brahma şi este venerat ca înţelept suprem făcând parte din elita grupului.

Este mijlocitorul divin între zei şi oameni.

Coboară din cer pe pământ pentru a le comunica oamenilor ce se petrece acolo sus şi apoi se întorcea printre zei relatându-le evenimentele petrecute în viaţa terestră. Este prezentat astfel într-o peregrinare continuă în Univers.

Patrupede cu statut de VIP

Ni se tot spune pe diverse canale – şi nu de puţine ori în mod justificat – că nu prea ar trebui să avem încredere în comerţul virtual. Cu toate astea, vânzările electronice profită de o anume comoditate a omului „nou" şi prosperă din plin, încasând sume ameţitoare, să dea şi la câini, cum se spune. Dar la propriu, în cazul nostru!

Vorbim despre gigantul mondial al e-comerţului, Amazon, prin ale cărui birouri din Seattle se perindă peste 4.000 de lucrători cu blană, dar necuvântători în limbaj uman. În cele 40 de clădiri aflate în proprietatea colosului vânzărilor de acest gen raportul dintre angajaţii oameni şi angajaţii câini este de 10 la 1; deloc de neglijat! Rasele cele mai populare ce pot fi întâlnite aici sunt Golden Retrievers, Labrador şi Labradoodle, iar numele preferate indică o uşoară dominaţie „feministă": Lucy, Bella şi Charlie.

La început nu e chiar simplu accesul patrupedelor în campusul Seattle al Amazonului. Angajatul (omul!) care doreşte să îşi aducă şi câinele la serviciu discută mai întâi cu superiorii ierarhici şi cu colegii, asigurându-se că aceştia nu vor fi incomodaţi de animale, apoi va face o cerere către serviciul resurse umane, însă numai după ce a adus toate adeverinţele de vaccinare ale acestora. Drept urmare, nu e nimic neobişnuit să vezi la tot pasul, prin birourile societăţii, diverse jucării specifice, oase, dar şi bariere pentru delimitarea spaţiilor dedicate animalelor. În plus – să nu vă mire: în una dintre clădiri a fost amenajat şi un „Dog park", adică mai multe grădini pentru câini.

Dacă în SUA este frecvent întâlnit acest sentiment special pentru câini, trebuie spus că s-a creat şi o aură de legendă în jurul acestora. Iar la origine s-a aflat Rufus, un Welsh Corgi, venit în Amazon încă în 1994, aparţinând unui cuplu angajat aici.

El a devenit o veritabilă mascotă a echipei, deseori „lucrând" efectiv alături de aceştia: dimineaţa, întindea o labă şi apăsa pe butonul ce valida primele comenzi ale zilei care apăreau pe site. În amintirea sa, o clădire a Amazonului a fost botezată, evident, „Rufus"!

Şi încă un amănunt anecdotic: la etajul 17 al principalei clădiri a firmei, pe un întreg perete sunt omagiaţi cei mai activi angajaţi necuvântători, aşezându-se fotografii cu aceştia alături de stăpânii lor. Şi cu un mic text amuzant: „S-a spus deseori că există tendinţa câinilor şi a proprietarilor să semene între ei. Apreciaţi asta singuri, voi înşiva!". *(A.N.P.)*

FANTOMA
– agent de ordine

Într-un bar din California a fost filmată o adevărată scenă paranormal. Patronul era destul de îngrijorat pentru că majoritatea clienţilor, care până atunci fuseseră destul de liniştiţi, deveniseră acum nespus de agresivi. Începuseră să urle, să se ameninţe şi chiar să arunce cu obiecte. Asta până când în prag a apărut tăcută şi solemnă o fantomă.

Arătarea a traversat salonul şi a dispărut într-un hol mic, unde era o scară spre exterior. Apoi a reapărut şi a traversat sala în sens invers dar clienţii au rămas încremeniţi de spaimă. Într-un final, atmosfera din bar a redevenit la normal, iar „fantoma", un actor prieten, şi-a primit răsplata bine meritată. (I.S.)

O plimbare cu amicul tigru

Vedem peste tot, pe străzi, în parcuri, persoane care îşi plimbă animalele de companie, în marea majoritate câini. Un rus din oraşul Samara face însă sen-

zaţie cutreierând frecvent străzile în pas de promenadă alături de un impunător tigru, pe care îl ţine în lesă. Mă rog, la talia şi forţa uriaşei feline, probabil că lesa poate fi privită ca o glumă, o formalitate legală ce doar trebuie musai bifată, dar adevărul este că „pisicuţa" siberiană cu gabarit depăşit pare impasibilă la teama instinctivă manifestată de unii trecători cu care cei doi se întâlnesc şi îşi vede liniştită de plimbare. Fie şi printr-un oraş plin de asfalt, beton, maşini şi zgomot, iar nu într-o junglă autentică (nonumană, carevasăzică!) dotată cu arbori seculari, ierburi înalte şi vânat din belşug.

Să remarcăm că, de când cineva a filmat insolita pereche şi a avut ideea de a posta pelicula video pe internet, nenumăraţi internauţi nu doar că nu au fost intrigaţi şi revoltaţi de curajul şi îndrăzneala bărbatului (periculoasă, oare?), ci chiar au postat aprecierile şi încântarea lor pentru această scenă extraordinară. Mă rog, mai sunt totuşi câţiva cârcotaşi care reclamă folosirea unei botniţe pentru tigru, ba chiar cer şi ca acesta să fie ţinut în cuşcă, departe de copii şi alţi oameni. Acum, să vă spun însă un secret important: rusul cu „problema felină" este nimeni altul decât celebrul dresor de feline mari Artur Bagdasarov; care ştie el ce ştie, dacă şi-a scos amicul la şosea, taman în inima oraşului.

De altfel, în alte imagini postate pe internet tigrul apare, parcă uşor obosit, pur şi simplu lungindu-se alene pe o trecere de pietoni. Iar până acum, din fericire, nici o clipă nu s-a arătat agresiv faţă de oameni. Invers, poate că da! *(A.N.P.)*

Confuzie urbană

O franţuzoancă de vreo 50 de ani, originară din Landes îşi conducea maşina prin Toulouse, oraş pe care nu-l cunoştea prea bine.

De aceea apelase la serviciile GPS-ului pentru un loc de parcare. Fusese informată că parcarea dorită se află în apropiere şi nu a mai ascultat nimic. S-a repezit spre o deschidere pe care a considerat-o intrarea în locul dorit. Din nefericire ceea ce văzuse ea era de fapt o staţie de metrou, destul de abruptă şi şoferiţa s-a trezit atârnând pe scări în faţa unor oameni uluiţi şi înspăimântaţi.

A oprit motorul şi a rămas în acest echilibru nesigur, până la sosirea pompierilor care au scos-o afară.

Traumatizată, dar fără să fie rănită, a fost nespus de bucuroasă când a văzut că şi maşina, scoasă acum la lumină, nu a suferit „răni" importante ci doar câteva zgârieturi. (I.S.)

Ucigaş angajat pentru „eliminarea" tatălui

Cheryl Cuccio are astăzi 48 de ani. Moment în care a considerat că trebuie să se confeseze pentru a scăpa de imensa povară ce i-a nimicit existenţa, dar şi sperând că astfel va ajuta şi alte persoane aflate în situaţii similare.

Originară din Long Island, SUA, această mamă a doi copii era doar o liceană de 16 ani când a comis crima ce a ţinut prima pagină a cotidienelor la vremea respectivă. Victima asasinatului – propriul său tată! O faptă aspru incriminată de întreaga comunitate din care făcea parte. Nimeni însă nu ştia că, ani de-a rândul, însăşi Cheryl fusese victima terorizată cumplit de bărbatul a cărui fiică era, bătută bestial şi violată încă de când era o copilă.

„Tata mă viola şi când încercam să mă opun mă lovea cu palmele, cu pumnii... El măsura 1,87 metri şi cântărea vreo 150 de kilograme... Să lupt contra lui însemna să iau şi o bătaie soră cu moartea." Astfel, cu timpul, fetiţa a devenit o masă amorfă de carne vie la cheremul monstrului care-i dăduse viaţă.

Calvarul începuse pe la 10 ani, când mama ei, Cathleen, fusese spitalizată mult timp, cu rinichii grav bolnavi. Apoi, în februarie 1985 aceasta a murit şi bărbatul şi-a lăsat liberă imaginaţia dementă, supunându-şi copila unor abuzuri cărora le adăuga, cu un cinism greu de calificat, nu doar ameninţări, ci şi avertizări pentru cazul că aceasta s-ar fi plâns cuiva: putea spune orice, că nimeni nu ar fi crezut-o, iar dacă ar fi perseverat în a i se opune, atunci ar fi agresat-o pe sora lui Cheryl, care atunci avea abia 2 ani!

Totalmente izolată într-o casă unde nimeni nu o putea proteja, adolescenta s-a confesat unui bun prieten, Rob, disperată la gândul că mama sa o vedea din ceruri atunci când tatăl îşi punea în practică gândurile bolnave. A aflat apoi de o femeie care plătise pe ci-

neva să-i ucidă soţul extrem de brutal cu ea şi, cum în anii respectivi nu se vorbea despre incest ori indivizi condamnaţi pentru ceea ce îi făcea tatăl ei, a discutat despre toate acestea cu Sean Pica, un coleg de clasă, care a înţeles imediat totul şi i-a spus că pentru 1.000 de dolari ar putea s-o „ajute".

Şi, la un an după moartea mamei bolnave, pe 6 februarie 1986, şi-a găsit tatăl căzut cu faţa în jos, în zăpadă, pe aleea de la intrarea în curtea casei lor. Fusese împuşcat cu cinci gloanţe...

O săptămână mai târziu, Cheryl, Sean şi Rob au fost arestaţi. Au pledat cu toţii „vinovat", primind astfel pedepse relativ mai mici decât în situaţii mai complicate. Treizeci de ani mai târziu: Cheryl este căsătorită cu Rob, cu care are două fete. Coşmarul însă nu s-a terminat.

„Am mereu flash-uri în care revăd abuzurile sexuale şi cadavrul tatălui meu." – mărturiseşte ea. În 2012 a fost la un pas să-şi piardă soţul, în urma unui atac de cord. Ambulanţa întârzia, astfel că femeia a făcut tot ce ştia şi putea pentru a-l menţine în viaţă; după 43 de minute acesta a revenit la viaţă. Convinsă de atunci că ea se afla acolo tocmai pentru a-l salva pe Rob, şi-a luat responsabilitatea de a se face „vocea" victimelor abuzurilor sexuale.

„Am vorbit cu sute şi sute de asemenea victime. Le-am spus să nu se simtă niciodată vinovate, fiindcă nu e vina lor, nu au greşit cu nimic, abuzurile şi incestul nu le definesc, iar viaţa lor nu e distrusă. Dacă vor avea curajul să meargă înainte, există atâtea lucruri bune care le aşteaptă!..." *(A.N.P.)*

Cine a fost adevăratul James Bond?

V-aţi întrebat vreodată dacă uimitorul personaj James Bond, eroul atâtor filme de acţiune a fost doar rodul imaginaţiei bogate a scriitorului britanic Ian Fleming sau chiar a existat în realitate? Fleming însuşi a fost ofiţer de informaţii, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, fiind cunoscut, în cercul său de prieteni, pentru numeroasele legături amoroase pe care le-a avut, precum şi pentru pasiunea acerbă pentru lichioruri fine şi maşini rapide. Şi totuşi nu el a fost sursa de inspiraţie pentru celebrul supererou din romanele sale...

„Numele meu este Popov. Dusko Popov"

„Mirosul de parfum, fum şi sudoare din cazinou e ameţitor la ora trei dimineaţa. Atunci, măcinarea sufletească produsă de mizele uriaşe – un amestec de lăcomie şi teamă şi tensiune nervoasă – devine de nesuportat şi simţurile se trezesc şi se răzvrătesc... James Bond ştiu, deodată, că era obosit." În acest fragment din „Casino Royale", tot ceea ce trebuie să facem e să înlocuim numele lui James Bond cu cel al lui Dusko Popov şi vom avea însuşi personajul visat de Fleming.

Vi-i imaginaţi însă pe Sean Connery, Daniel Craig, Pierce Brosnan sau pe oricare actor i-a dat viaţă agentului 007, îmbrăcat la patru ace, intrând într-un cazino şi prezentându-se „Numele meu este Popov. Dusko Popov." Parcă nu prea are acelaşi farmec ca „Bond. James Bond", nu? Dar povestea lui Dusko Popov, un agent dublu care a acţionat în cursul războiului, este suficient de incitantă încât să sugereze că el a fost, de fapt, faimosul spion fictiv.

Agent dublu

Fleming însuşi a recunoscut că întâlnirile cu diverse personaje, în timpul războiului, l-au influenţat profund în construirea romanelor cu Bond. O asemenea întâlnire a avut loc la cazinoul din Estoril, în Portugalia, în 1941. Aici, viitorul scriitor l-a cunoscut pe Popov, care juca baccara cu un adversar foarte bogat, din Germania nazistă. Ca agent al MI6, Fleming fusese trimis să-i asigure paza lui Popov, care avea la el suma de 40.000 de dolari, alocată de serviciile secrete britanice. La momentul culminant, Popov a pus întreaga sumă pe masă – o sumă uriaşă, reprezentând, pe atunci, de zece ori mai mult decât un salariu mediu pe un an. Întreaga sală a amuţit, iar adversarul spionului s-a retras din joc. Dar cine era acest temerar Popov? Născut ca Duşan Popov, în Serbia, în 1912, a primit o educaţie aleasă, a obţinut o licenţă în Drept şi şi-a înfiinţat propria firmă de avocatură. Vorbea fluent germana şi avea puternice legături de afaceri cu germani influenţi, care se opuneau ascensiunii naziste.

La începutul războiului, Popov, pe atunci ofiţer de informaţii al Regatului Iugoslav, a reuşit să se infiltreze în serviciile secrete naziste, Abwehr. Considerându-l o persoană de încredere, noii lui superiori l-au trimis la un curs de perfecţionare, dându-i numele de cod Ivan. Apoi, Popov a plecat la Londra, ca refugiat iugoslav şi şi-a exprimat dorinţa de a contribui la lupta contra invadatorilor naziştii ai ţării sale. Sceptice iniţial, autorităţile britanice l-au cooptat în reţeaua MI6, dându-i, la rândul lor, un nume de cod: Tricicleta.

Omul care l-a păcălit pe Hitler

Acest joc dublu al lui Popov s-a dovedit foarte important în înfrângerea naziştilor. Germanii îi solicitau informaţii, britanicii îi furnizau informaţii false, dar cu un mare grad de credibilitate, astfel încât tânărul a ajuns să fie considerat unul dintre cei mai utili agenţi secreţi ai naziştilor. Cea mai mare realizare a sa a fost să-i convingă pe germani că Aliaţii pregăteau debarcarea nu în Normandia, ci în Canalul Mânecii, lângă Calais. Acest lucru l-a determinat pe Hitler să mute o mare parte dintre forţele sale departe de plajele unde trupele aliate au debarcat, lucru care a contribuit decisiv la succesul operaţiunii din Normandia. Reuşita lui venea după ce, timp de câţiva ani, Popov stătuse în America, pe banii Abwehrului. El încercase zadarnic să-i avertizeze pe cei de la FBI că japonezii, aliaţi cu germanii, pregătesc un atac de amploare la Pearl Harbour, pentru că americanii, circumspecţi, nu l-a crezut.

Chefuri, femei, băutură şi tutun

Ca şi fictivul James Bond, adevăratul Dusko Popov a fost un mare afemeiat. A trăit o tumultuoasă poveste de dragoste cu actriţa Simone Simon, la Paris şi era cunoscut pentru stilul său flamboaiant de viaţă, pentru chefurile şi aventurile cu numeroase femeie. Se ştie că a folosit majoritatea banilor daţi de naziştii pentru a organiza petreceri cu celebrităţi şi a merge la schi în cele mai luxoase staţiuni americane, livrând, în tot acest timp, informaţii false germanilor.

Ironia sorţii face ca Dusko Popov să fie singurul om din Al Doilea Război Mondial care a fost decorat, pentru meritele sale, atât cu Ordinul Imperiului Britanic, cât şi cu Crucea de Fier nazistă! El a murit în 1981, după ani îndelungaţi în care băuse cantităţi industriale de alcool şi fumase milioane de ţigări. Ian Fleming, marele lui admirator, era deja istorie de atunci, murind, din cauza unui infarct, în 1964.

PORTRET

Valeria Gagealov

Numele Valeriei Gagealov este cunoscut de câteva generaţii de iubitori de teatru şi film de la noi din ţară, talentata actriţă dedicându-şi talentul, de mai bine de 50 de ani, publicului românesc. S-a născut în 1931, la Galaţi, urmând cursurile I.A.T.C între anii 1950-1954. Încă de la absolvirea facultăţii, devine angajata Teatrului Naţional din Bucureşti, pe scena căruia interpretează magistral roluri memorabile.

Sunt de subliniat în special prestaţiile sale artistice din piesele „Oameni şi şoareci" de John Steinbeck, care s-a jucat timp de 13 ani şi „Camera de alături" de Paul Everac, pentru rolul Sonia primind Premiul de Creaţie în 1983. Atrasă în egală măsură şi de cinematografie, Valeria Gagealov a fost distribuită în filme care au făcut istorie acum câteva decenii, precum „La moara cu noroc", „Mutter Courage", „Serata", „Întoarcerea lui Vodă Lăpuşneanu", „Singurătatea florilor", „Ultima noapte de dragoste" şi multe altele. Totodată, vocea ei a fost auzită în zeci de piese de teatru radiofonic şi a fost împrumutată unor actori străini distribuiţi în filme româneşti precum „Columna".

Începând cu anul 2001 este societară de onoare a Teatrului Naţional din Bucureşti. A fost decorată în februarie 2004 cu Ordinul Meritul Cultural în grad de Comandor, Categoria D - „Arta Spectacolului". Tot în semn de omagiu şi preţuire, portretul Valeriei Gagealov a fost reprezentat pe un timbru poştal emis de Romfilatelia în 2004 în cadrul emisiunii „Stele de aur ale scenei şi ecranului" menită să promoveze valorile cultural-artistice româneşti, alături de alte 11 mari personalităţi care alcătuiesc generaţia de aur a teatrului şi filmului, precum Mircea Albulescu, Draga Olteanu, Marin Moraru, George Motoi, Sanda Toma şi alţii.

Este căsătorită din 1969 cu Andrei Magheru, cunoscut realizator de emisiuni în TVR, alături de care a jucat în câteva producţii cinematografice precum „Serata", „Departe de Tipperary" şi „Ultima noapte de dragoste".

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

Colţul cu litere

Un mit al iubirii

De curând, editura Humanitas Fiction a lansat, în cadrul unei seri japoneze, romanul *Favorita,* al celebrului scriitor Yasushi Inoue. Apărut în traducerea prof. dr. Anca Focşeneanu, *Favorita* este o capodoperă a romanului istoric, o poveste de dragoste din China medievală. În acest roman, Yasushi Inoue reconstituie povestea de dragoste dintre împăratul Xuanzong şi Yang Guifei, Soţia Preţioasă, devenită un celebru mit al iubirii.

„Patosul omenesc şi suferinţa, singurătatea şi izolarea, fatalismul oriental şi conceptele budiste despre predestinare alcătuiesc firul predominant în ţesătura scrierilor lui Yasushi Inoue.", scria Leon Picon. Pasionat de istoria Japoniei şi a Asiei (în special a Chinei), Yasushi Inoue a călătorit în tot acest spaţiu, lucru reflectat şi în *Favorita,* unde Yasushi Inoue descrie cei şaisprezece ani petrecuţi de împăratul Xuanzong din dinastia Tang alături de Yang Guifei, una dintre cele patru frumuseţi clasice ale Chinei, o iubire mereu tulburată de intrigile şi uneltirile de la Curte, de miniştri însetaţi de sânge, generali ambiţioşi, eunuci vicleni şi splendide concubine. Scriitorul japonez redă, cu infinită grijă pentru veridicitate şi detaliu, personaje istorice dominate de pasiuni şi spaime. Iată şi o mostră de stil extrasă din romanul *Favorita:* „Li Mao, prinţ de Shou, era rodul dragostei dintre împăratul Xuanzong şi Wu Hui, Soţie Preţioasă şi favorită a împăratului între cele trei mii de femei din apartamentele interioare. Pe Wu Hui împăratul o iubise cel mai mult şi, ca fiu al acesteia, prinţul de Shou fusese pe punctul de a deveni moştenitor al tronului. Iar acum împăratul o cerea chiar pe consoarta acestui fiu. Atât prinţul, cât şi soţia sa ştiau foarte bine ce însemna o poruncă de la împărat. Prinţul a înţeles imediat că o va pierde pe Yang Yuhuan. A chemat-o la el şi, după ce a înştiinţat-o în legătură cu ordinul împăratului, i-a spus să se gândească bine şi să hotărască singură ce vrea să facă; apoi s-a retras, fără să-i ceară un răspuns pe loc.

Peste un ceas, o slujitoare a prinţesei i-a adus prinţului de Shou răspunsul acesteia. Îi transmitea că, fiind vorba despre un ordin de la împărat, nu-l putea desigur nesocoti".

Yasushi Inoue (1907–1991) s-a născut la Asahikawa, în Hokkaido. S-a impus ca prozator abia la vârsta de 42 de ani, cu nuvelele *Lupta de tauri* (Togyu) şi splendida povestire *Puşca de vânătoare.* Opera sa cuprinde peste 40 de romane, peste 80 de nuvele, un mare număr de proze scurte, mai multe volume de poezii, zece volume de eseuri şi însemnări, jurnale de călătorie, volume de estetică şi critică literară, scrieri diverse.

Douăzeci şi opt dintre prozele sale au fost ecranizate (printre regizori: Kumai Kei şi Inagaki Hiroshi), iar cinci au stat la baza unor seriale de televiziune. Din opera sa au fost traduse şi publicate până acum în limba română nuvelele *Puşca de vânătoare* (Humanitas Fiction, 2013, 2017) şi *Dragostea, şi moartea, şi valurile,* romanele, *Maestrul de ceai, Nobila doamnă din Yodo, Favorita,* precum şi volumul de povestiri *Cupa de cleştar* (Humanitas Fiction, 2010).

GEORGE CUŞNARENCU

Toamna se numără... virozele

Când vine vorba despre îmbolnăvire, sigur că nimeni nu-şi doreşte să fie subiectul unei asemenea situaţii, dar în acelaşi timp trebuie să recunoaştem valabilitatea absolut incontestabilă a ideii potrivit căreia boala nu alege, iar moartea nu iartă pe nimeni.

Nu e nimic sinistru aici, ci urmarea firească, şi de către noi, a unor legi universale. Adică a Universului! Iar acum, fiindcă deja ne aflăm în „inima" sezonului de toamnă, nu putem evita subiectul devenit clasic, deşi medicina modernă se pare că progresează cu fiecare clipă în mod fabulos. Mă rog...

Obezitatea îşi îngr(o)aşă rândurile

Aparent puţin important, fenomenul obezităţii a atins pe plan global cote alarmante, astfel că această afecţiune complexă cu numeroase alte probleme de sănătate asociate este considerată deja boala secolului, incidenţa sa situându-se în prognozele de specialitate pe al doilea loc după maladiile cardiace. Primele afectate sunt ţările dezvoltate, în care nivelul de trai este mai ridicat. Potrivit unui raport guvernamental publicat în SUA, rata obezităţii continuă să crească, afectând 39,6% din populaţia adultă.

Obezitatea reprezintă un motiv de îngrijorare pentru specialişti, întrucât este asociată cu afecţiuni potenţial mortale precum bolile cardiace, diabetul şi anumite tipuri de cancer. Rata obezităţii în rândul adulţilor din Statele Unite a crescut constant începând cu 1999, când era situată la 30,5%. Între 1999-2000 şi 2015-2016, a existat o tendinţă clară de creştere atât în rândul adulţilor, cât şi în rândul tinerilor, se precizează în raport, realizat pe un eşantion reprezentativ. Cu toate acestea, schimbările observate între 2013-2014 şi 2015-2016 nu au fost semnificative, nici în cazul adulţilor, nici în cel al tinerilor, se mai arată în raport.

Raportul precedent indica, pentru 2013-2014, o rată a obezităţii în rândul adulţilor de 37,7%. Specialiştii subliniază că diferenţa dintre aceste cifre şi noile date nu este semnificativă din punct de vedere statistic, întrucât este inferioară marjei de eroare. În cazul adulţilor, obezitatea este definită de un indice de masă corporală (IMC) mai mare de 30. În acelaşi timp, 18,5% dintre tinerii americani cu vârste cuprinse între 2 ani şi 19 ani suferă de obezitate, potrivit datelor din raport. În 1999, rata obezităţii în rândul tinerilor era de 13,9%. Din nefericire, aşa cum arătam mai sus, fenomenul este unul extins la scară globală.

Realitatea este că răcirea timpului cu doar câteva grade determină în fiecare toamnă o creştere considerabilă a numărului de persoane răcite, diagnosticate cu infecţii respiratorii acute. Dintre acestea, majoritatea sunt copii. Totodată, destul de numeroşi sunt şi cei cu bronşită şi pneumonii. Specialiştii afirmă că una dintre cauzele cele mai frecvente de îmbolnăvire este faptul că oamenii se îmbracă neadecvat temperaturilor de afară. Trebuie spus că energia critică din perioada toamnei poate provoca decalajul dintre ceea ce simţim şi ceea dorim.

Ţinând cont, obligatoriu, şi de faptul că acum au intrat serios în materie şi şcolile – deci un mediu colectiv cu grad de risc înalt în asemenea situaţii – vă recomandăm aşadar să urmaţi regulile de mai jos: ● în alimentaţie puneţi accentul pe peşte şi fructe de mare; ● temperatura aerului în încăperea unde au loc cursurile şi restul activităţilor curente nu ar trebui să fie mai mare de 20 de grade; ● nu se recomandă niciun fel de activitate de natură agricolă, deci presupunând lucrul pământului, indiferent că vorbim despre copii ori adulţi.

Elevii se pot prezenta la cabinetul şcolar în cazul în care necesită medicaţie, unde li se poate acorda un prim ajutor de către medicul şcolar. Un sfat al medicului extrem de important ar fi ca părinţii să nu îi trimită pe copii la şcoală sau la grădiniţă în perioada cât suferă de astfel de boli contagioase, pentru a nu afecta întreg colectivul. Cel mai periculos este în colectivităţile de copii mici, şi anume în creşe, unde copiii mănâncă şi dorm împreună, fapt care îi expune riscului de a contracta diverse viroze.

De asemenea, părinţii trebuie să fie atenţi şi la medicaţia pe care o oferă copiilor, deoarece de multe ori aceasta nu este una potrivită în cazul în care nu coincide cu cea prescrisă de medic. În acelaşi timp, în mod normal şi legal, în ecuaţie intră şi farmaciştii, care nu ar trebui să elibereze antibiotice fără indicaţia medicului. Ceea ce totuşi se poate da unui copil cu febră sunt antitermice de tipul Paracetamolului, Nurofenului, Ibalginului, o Vitamina C, lichide, dar asta până ajunge la medic, care va fixa diagnosticul exact şi tratamentul cel mai potrivit.

Cafeaua la plic şi cafeaua „automată"
– aceeaşi mâncare de peşte

Despre pretinsele binefaceri matinale ale unei cafele solubile, mai simplu de preparat, luată de la dozator, de cele mai multe ori asortată din mers, pe drumul către serviciu, cu una-două ţigări (până catadicseşte să oprească autobuzul, nu de alta!...), am mai scris câte ceva, deşi semnalele de alarmă în acest sens sunt strigăte în deşert. Pentru că, în acest caz, numai despre sănătate nu putem vorbi...

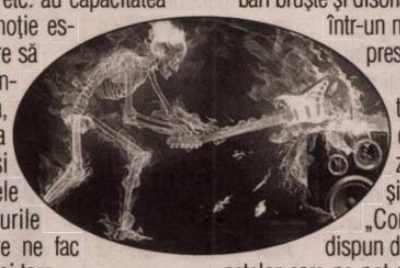
Mulţi dintre noi bem cafea 3 în 1 la plic sau de la automatele aflate la birou ori chiar în şcoală. Preparatul pare oarecum inofensiv: cafea, lapte, zahăr... Ei bine, de fapt lucrurile nu stau deloc aşa, deoarece acesta conţine şi multe ingrediente extrem de periculoase.

De pildă, un espresso de la automat conţine 100 mg de cofeină, jumătate din aportul zilnic acceptabil pentru un adult. Însă principala problemă este la automate, unde se foloseşte cafea solubilă (instant), care se resoarbe din organism de cinci ori mai greu decât cafeaua măcinată din boabe.

Prin urmare, cei care beau fie şi numai două cafele de la automat într-o zi, la serviciu, în intervalul de 8 ore, depăşesc rapid maximumul de cofeină admis, iar în timp supradoza duce, printre altele, şi la formarea pietrelor la rinichi.

Muzica rock trezeşte instincte primitive?

Numeroase studii au confirmat, pe cale ştiinţifică şi fără niciun fel de intruziune religioasă ori de altă natură decât pur ştiinţifică, faptul că o multitudine de sunete, acorduri, asocieri sonore etc. au capacitatea bine studiată în ascultător nu emoţie estetică, nu plăcerea unei audiţii care să genereze o stare pozitivă, ci – dimpotrivă – irascibilitate şi violenţă, porniri instinctuale şi pierderea autocontrolului, furie distructivă şi aşa mai departe. De pildă, sunetele distorsionate de chitară, acordurile disonante şi solourile asurzitoare ne fac sângele să pulseze din ce în ce mai tare.



Un nou studiu a revelat faptul că oamenii nu au învăţat să iubească asemenea sunete: din contră, aceste sunete distinctive ale anumitor stiluri şi curente componente ale muzicii rock seamănă cu strigătele de avertizare ale animalelor şi oamenilor din timpurile preistorice. Recenta cercetare a investigat efectul muzicii disonante asupra emoţiilor şi asupra stărilor sufleteşti. Cercetătorii au descoperit astfel că aceste schimbări bruşte şi disonante îi fac pe oameni să reacţioneze într-un mod similar animalelor atunci când presimt apropierea unui pericol.

Greg Bryant, unul dintre cercetători, a explicat că, în momentul în care oamenii aud acorduri de muzică rock, încearcă emoţii puternice şi se încarcă cu energii negative. „Compozitorii acestui gen muzical dispun de o cunoaştere intuitivă asupra sunetelor care ne pot speria. Ceea ce nu conştientizează aceştia este faptul că noi, ascultătorii, suntem predispuşi la emoţii negative în momentul în care auzim anumite sunete", a declarat Greg Bryant. Ori, poate problema tocmai asta e: compozitorii fac toate acestea în deplină cunoştinţă de cauză, dar cu anumite scopuri oculte.

PE SCURT
despre sănătatea dumneavoastră

Un important studiu medical le-a permis oamenilor de ştiinţă să ajungă la concluzia că medicina modernă a subestimat importanţa vitaminei C, în tratamentul astmului la copii. În funcţie de vârsta copilului care suferă de această afecţiune indiscutabil handicapantă, de gradul în care este afectat de mucegai şi de umiditate dormitorul micului pacient şi de severitatea simptomelor bolii, vitamina C poate avea un efect mai puternic sau mai slab – însă fără niciun fel de îndoială pozitiv – asupra sănătăţii copilului.

Trebuie totuşi precizat faptul că beneficiile vitaminei C în combaterea astmului erau cumva intuite de oamenii de ştiinţă cu 80 de ani în urmă, dar datele obţinute în experimente au fost destul de izolate şi nu permiteau concluzii definitive şi sută la sută certe. Cercetătorii au

ASTMUL COPIILOR, tratat cu vitamina C

analizat ce impact asupra copiilor care suferă de astm are un aport zilnic de 200 de miligrame de vitamina C. În cadrul experimentului au fost cooptaţi drept subiecţi participanţi 60 de copii cu vârste de la 7 la 10 ani.

Efectul vitaminei C asupra simptomelor de astm nu variază numai în funcţie de vârsta copilului, ci, de asemenea, în funcţie de severitatea acestor simptome. Pentru copiii de la 7 la 8,2 ani, cu simptome de astm uşoare, beneficiile vitaminei C au fost mai mari decât la copiii de la 8,2 la 10 ani cu simptome mai severe, la care beneficiul a fost mai mic.

Cercetătorii au ajuns astfel la concluzia că, deşi s-au găsit dovezi clare despre beneficiile vitaminei C în combaterea astmului la copii, efectul în sine este unul eterogen. Altfel spus, oamenii de ştiinţă au recunoscut necesitatea de cercetări suplimentare, care să le ofere mai multe informaţii despre modul de a utiliza vitamina C pentru copiii de diferite grupe de vârstă şi cu simptome de boală de severitate diferită.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Cum să trezim şi să menţinem sănătatea în noi

Acest articol ne-a fost furnizat de doamna Florica Munteanu, specialist în medicina energo-informaţională, homeopat, membră a societăţii naturiştilor din Bavaria, managerul Centrului German DermaVital din Bucureşti.
Contact: www.dermavital-med.ro
office@dermavital-med.ro.
Telefon: 0040.322.4004; 0731.871.968 sau 0371.147.702.
Calea Vitan nr. 28, sector 3, Bucureşti.

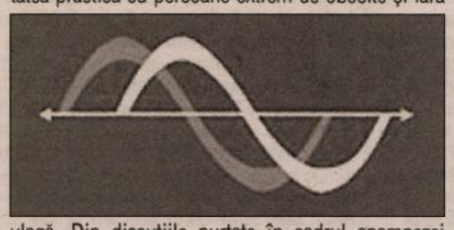
Fiecare om, sănătos sau bolnav, dispune de resurse nebănuite pentru însănătoşire, care trebuie doar activate. În spatele propriului sistem de autovindecare nu se ascunde nici un secret ci o corelare complexă între psihic-nervi-sistem imunitar şi corp.

Problemele psihicului ne pot îmbolnăvi şi menţine bolnavi. Este binecunoscut faptul că stresul declanşează debusolări în sistemul cardio-vascular şi imunitar (infecţii virale), în metabolism. Produce dereglări şi intensifică durerile. Încă Hipocrate spunea că antrenamentul psihicului trebuie integrat în sistemul de însănătoşire. Medicii, terapeuţii din toate timpurile au realizat că activarea pacientului, încurajarea pentru a adopta un stil de viaţă sănătos, susţin cu succes terapia. Dr. elveţian Max Bircher-Benner a introdus noţiunea de „Lifestyle", o alimentaţie cât mai simplă şi naturală, inducând stabilitate psihică. De asemenea, preotul Sebastian Kneipp (1821-1877), renumit pentru tratamentele alternative, a menţionat prioritatea unei stabilităţi psihice, în succesul tratamentului. Astăzi se ştie cu certitudine cum acţionează activitatea nervoasă asupra sistemului imunitar, ce substanţe se declanşează în corp şi ce urmări au asupra organismului şi a sănătăţii.

Medicina alternativă energo-informaţională încearcă să-l ajute pe pacient să-şi focuseze evoluţia bolii prin conştiinţă, fără a apela numai la medicamente. Cardiologul american Herbert Benson a observat încă din anii 70 cum tensiunea poate fi modificată, conştient, de exemplu prin meditaţie. Tot în anii 70 Jan Kabat-Zinn de la Universitatea din Massachusetts, specialist în biologie moleculară, observă într-un studiu importanţa meditaţiei asupra bolilor cronice (psoriazis, depresie, dureri). Un alt pionier în domeniu, de menţionat este cardiologul Dean Ornish care susţine ca printr-un program de meditaţie-relaxare chiar şi la bolnavii cronici cardio-vasculari arterele „defecte" se refac. Printre pacienţii săi renumiţi numărându-se şi Bill Clinton, fostul preşedinte al Americii.

La pacienţii cu tumori de prostată s-au modificat genele producătoare de cancer. Susan Lutgendorf – psihoneuroimunolog la Univinersitatea din Iowa arată că, în orice stadiu cancerul poate fi influenţat prin meditaţie. Este atestat în toate studiile că stresul susţine şi măreşte dezvoltarea celulelor cancerigene în organism şi scurtează viaţa.

Blocajele emoţionale joacă un rol esenţial în viaţa noastră de zi cu zi; de cele mai multe ori nici nu realizăm că aceste blocaje ne influenţează gândirea şi comportamentul. Adesea ne confruntăm în activitatea practică cu persoane extrem de obosite şi fără



vlagă. Din discuţiile purtate în cadrul anamnezei constatăm că una din cauze poate fi o emoţie puternică, un şoc emoţional petrecut în urmă cu mulţi ani, pacientul uitând „evenimentul", dar în subconştientul său emoţia stă puternic ancorată. După psihanalistul Freud, formarea conştiinţei omului este asemănătoare unui gheţar (Eisberg), se vede numai vârful, partea cea mai mare a gheţarului nu se vede, aici se află subconştiinţa în care se depun emoţiile puternice cu care ne-am confruntat pe parcursul vieţii.

Comportamentul subconştient se bazează cel mai adesea pe experienţa emoţională care în situaţii diferite ne-a condus spre succes, respectiv persoana a depăşit situaţia fără probleme prea mari şi chiar a uitat-o. Ceea ce pentru o persoană este o catastrofă,

pentru o altă persoană este un nimic, hotărâtor fiind cum prelucrează fiecare evenimentul. Energia trebuie adusă în forma unui râu, adică să curgă, omul trebuie tratat în totalitatea lui. Pentru medicina alternativă energo-informaţională prioritate are nu terapia simptomatică, ci readucerea pacientului în balanţă, în echilibru emoţional şi metabolic. Metafora cu gheţarul ne arată clar că „Suprafaţa" apei, locul de unde se vede gheţarul este trecerea de la conştiinţă la subconştiinţă, care blochează culoarul spre domeniul emoţional. După Freud, este paznicul care nu poate fi îndepărtat prin mijloace raţionale. Prin tratamente energo-informaţionale ca: deblocare energetică, autoreglare, poate trece peste acest „paznic" şi se ajunge la partea emoţională a omului. Dacă realitatea nu este altceva decât expresia conştiinţei, atunci noi, terapeuţii conştienţi de realitatea bolii, să mutăm focusarea realităţii prin tratamentele aplicate! Numai aceea este realitatea noastră ce o trăim conştient, îi dăm sens şi importanţă.

Meridianul circulaţiei şi sexualităţii apără inima şi ne ajută să avem mai multă poftă şi bucurie de viaţă. Plăcerea şi sexualitatea sunt caracteristicile acestui meridian energetic, ne ajută să avem o legătură mai bună cu partenerul de viaţă. Adesea acest meridian este blocat datorită dezamăgirilor şi rănilor sufleteşti suferite. Bolile cronice indică mai multe aspecte care nu mai pot funcţiona; o energie a corpului dereglată, o dereglare metabolică la nivel celular, o disbalanţă în mileul mineralelor şi un blocaj în sistemul de autoreglare a corpului, un haos în metabolismul mitocondriilor (uzina energetică a celulei).

Dr. Bach, un renumit medic englez (cunoscut pentru terapia florilor), transmitea acum 70 de ani un mesaj clar către medicul viitorului: „medicul viitorului trebuie să urmărească în tratament două aspecte: 1) să-i facă clar pacientului problema de sănătate, să-l înveţe cum trebuie să-şi administreze sănătatea obţinută; 2) să stăpânească legea psihicului şi să cunoască conflictul dintre suflet şi personalitatea pacientului său, să-i recomande „medicamentul" care îi întăreşte trupul şi îi linişteşte spiritul, să poată aduce pace şi armonie în personalitatea bolnavului său. Frica/atacul de panică ne fac viaţa un coşmar, ne răpesc bucuria de viaţă şi blochează procesele fiziologice de reglare a corpului. Cauza tuturor problemelor omului stă în memoria lui. Dacă am putea uita ceea ce nu ne foloseşte ar putea fi în fiecare zi un nou început. Să tratezi cu succes acest aspect este obligatoriu să reglăm metabolismul pacientului (autoreglare energetică, reducerea de carbohidraţi în alimentaţie), să activăm etajul emoţional, psihic, mental, chimic şi mecanic al corpului. Totul este în totul, a trata izolat numai pe simptom nu este vindecare.

Procesele patologice, bolile duc la modificări masive în frecvenţele câmpului magnetic celular. Biorezonanţa activează autovindecarea corpului, cauzele ascunse ale bolii pot fi găsite şi tratate. În permanenţă au loc schimbări complexe de interacţiune, între câmpul magnetic şi procesele fiziologice din corp.

Boala este un produs al mai multor factori: corporali, emoţionali, sociali, ţesuturi şi organe afectate. Funcţionalitatea unui organ şi a ţesutului său sunt coordonate de un câmp magnetic care poate fi pozitiv modulat.

Paleta simptomelor unui pacient cronic este harta psihostructurii lui dereglate.

Trăim într-o eră a informaţiei, omul de astăzi se poate informa. Un om informat este un om puternic, care poate conştient să decidă în alegerea lui, atât privată, cât şi profesională.

Medicina energo-informaţională poate fi aplicată cu succes şi în paralel cu medicina clasică. Se adresează cu succes atât copiilor, adulţilor, cât şi celor vârstnici.

Numai un corp echilibrat energetic poate să facă faţă unui mediu înconjurător extrem de poluat, unei alimentaţii manipulate şi unei agresivităţi tot mai mari de noxe toxice. Cred cu convingere că viitorul medicinii este medicina energo-informaţională.

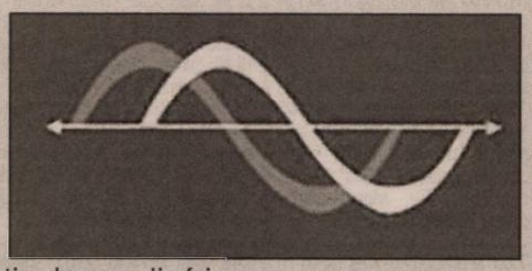
PUBLICITATE

dermaVITAL

Diagnosticari si tratamente cu Biorezonanta
0731.871.968 / 0371.147.702 / 021.322.40.04
www.dermavital-med.ro

dermaVITAL

CENTRUL GERMAN DE BIOREZONANTA
(MEDICINA ENERGO-INFORMATIONALA)
DERMATOLOGIE/ALERGOLOGIE



- Diagnosticare energetică
- Buletin de analize energetic
- Tratamente de:
  - autoreglare energetică,
  - eliminarea metalelor grele,
  - deblocare energetică,
  - echilibrarea chakrelor,
  - echilibrarea meridianelor energetice,
  - detoxifierea organismului prin câmpul magnetic, drenarea limfei,
  - refacerea comunicării energetice în corp la nivel de celulă/organ, sistem,
  - reglarea metabolismului la nivel celular,
  - reglarea sistemului imunitar.

Intervine pe boli cronice sau acute, autoimune, dureri (artroză, coxartroză, gonartroză, artrită reumatoidă), lipsa somnului, depresii, sistem endocrin (tiroidă cu noduli, tiroidă autoimună), ginecologie (chisturi ovariene...), urologie, sistem cardio-vascular, sistemul limfatic, alergii, boreliozâ, sistemul-gastrointestinal etc.
Pacientul cu boli cronice are întotdeauna un blocaj imunologic. Biorezonanţa corectează funcţiile organismului, prin neutralizarea funcţiilor patologice şi restabilirea celor fiziologice, modificările având loc la nivel de celulă. În permanenţă sunt interacţiuni de informaţii între câmpul magnetic celular şi procesele fiziologice din corp. Funcţionalitatea unui organ şi a ţesutului său este coordonată de un câmp magnetic care poate fi pozitiv modulat. Tratamentul nu este o stimulare electrică, ci se preiau semnalele energo-informative produse de organism. Se restabileşte o circulaţie optimă energo-informaţională în organism. În rest, natura are grijă ca vindecarea să se producă.

Biorezonanţa este o terpie biofizicală, blândă, fără durere, fără medicamente, care repune corpul în echilibru energetic şi întrerupe fenomenul de autodistrugere. Se adresează atât copiilor, adulţilor cât şi vârstnicilor.

Un Brand German de 10 ani în România, numai în Bucureşti!

Mai în glumă, mai în serios, o vorbă veche spune că „om e cel care răceşte vara şi nu strănută iarna". Sigur că nu e deloc de dorit nici să ne îmbolnăvim, nici măcar să strănutăm ocazional. În orice caz, fiindcă deja ne aflăm într-o perioadă a anului când ne pregătim pentru sosirea sezonului rece, e cazul să ne gândim serios şi cum am putea să prevenim – nu să aşteptăm „ocazia" de a ne trata – afecţiunile specifice acestor luni. Unul dintre cele mai redutabile preparate în acest sens provine, nu din laboratoarele farmaceutice ori din bordeiul „babei doftoroaia", ci... din bucătăria indiană: pasta de ghimbir cu usturoi.

Dacă doriţi să beneficiaţi de încă o metodă de a lupta împotriva răcelilor şi să depăşiţi iarna fără probleme, pregătiţi-vă această pastă; este foarte simplu şi uşor de preparat şi se poate păstra în condiţii perfecte la frigider. Ingredientele necesare sunt: ● 1/2 cană cu căţei de usturoi curăţaţi de coajă; ● 1/2 cană cu ghimbir curăţat şi tăiat felii subţiri; ● Una-două linguri ulei de floarea-soarelui; ● 1/2 linguriţă cu sare.

Preparare şi utilizare. Curăţaţi usturoiul şi ghimbirul. Dacă nu aveţi la dispoziţie un mixer, puteţi da pe răzătoarea fină usturoiul şi ghimbirul, apoi amestecaţi pasta rezultată cu ulei şi sare.

Se foloseşte o linguriţă de pastă la mâncare. Prăjiţi pe foc domol circa 20 de secunde, apoi adăugaţi ingredientele pe care le mai prevede reţeta mâncării respective: ceapa tocată, legumele, orezul. Atenţie: trebuie să nu se mai simtă deloc mirosul de crud al usturoiului înainte să adăugaţi alte ingrediente în mâncare. De asemenea, când pregătiţi aperitivele, puteţi adăuga o linguriţă de pastă în compoziţia respectivă.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

LUNI – 27 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 12.30 Teleshopping 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Telejurnal 17.30 Întrebări și răspunderi 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Anchetele comisarului Antonescu (r) 2.20 Întrebări și răspunderi (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Profesioniștii (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Gospodar fără pereche 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 0 Pe bune?! (r) 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Casa amintirilor" (SUA, 2013) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite 23.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Film: „Războiul stelelor: Întoarcerea lui Jedi" (r) 4.00 Serial: „Eroii" (r) 5.00 Film: „Casa amintirilor".

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 7.45 Dosarele D.N.A. (r) 8.30 Cu lumea-n cap (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Camera de râs (r) 11.30 Focus Magazin (r) 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Pe muchia dreptății" (SUA, 2013) 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei". Cu: Erika de la Rosa 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.10 Film (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Gala umorului (r) 11.00 Euromaxx 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00 D'ale lu' Mitică (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 La Măruță (r) 8.15 Film: „Mary și Rhoda" (r) 10.15 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film: „Furnicuțe" (r) 14.15 Film: „Jesse Stone: În ape tulburi" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Power Rangers: Filmul" (coprod., 1995) 20.30 Film: „Cursa terorii" (SUA, 2009) 22.30 Film: „Legături riscante" (SUA, 1995). Rebecca De Mornay, Antonio Banderas 1.15 Film: „Mame bune și nebune" (r) 2.30 Cine A.M.

MARȚI – 28 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 12.30 Teleshopping 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Telejurnal 17.30 Europa mea 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 #Creativ (r) 2.20 Europa mea (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Garantat 100% (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 România, jos pălăria! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 Serial: „Las Fierbinți" (r) 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Muza dragostei" (SUA, 2015) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Chefi la cuțite 23.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Film: „Muza dragostei" (r) 3.00 Acces direct (r) 5.00 The Wall – Marele Zid (r).

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Misiune pentru președinte 2 (SUA, 2002) 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Doc.: „Azi despre mâine" 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Legendele dragonilor" (ultimul ep.) 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.00 Repriza a treia 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
5.00 Film: „Sunetul muzicii" (r) 8.30 Ce spun românii (r) 9.30 Serial: „La bloc" (r) 12.00 Film: „Power Rangers: Filmul" (coprod., 1995) 14.00 Film: „În căutarea norocului" (r) 16.00 Serial: „La bloc" 18.15 Film: „Juniorul dă lovitura" (SUA, 1993) 20.30 Film: „Solomon Kane" (coprod., 2009) 22.30 Film: „Carantina 2: Terminalul" (SUA, 2011). Cu: Mercedes Mason 0.15 Film: „Solomon Kane" (r) 2.15 Film (r) 3.45 Cine A.M.

MIERCURI – 29 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Conviețuiri 17.00 Telejurnal 17.30 Interes general 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Adevăruri despre trecut (r) 2.20 Interes general (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Ora regelui (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Visuri la cheie 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 Pe bune?! (r) 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Mereu împreună 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 Film: „Cenușăreasa" (SUA, 2015). Cu: Cate Blanchett 23.15 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Mereu împreună (r) 3.00 Acces direct (r) 5.00 The Wall – Marele Zid (r).

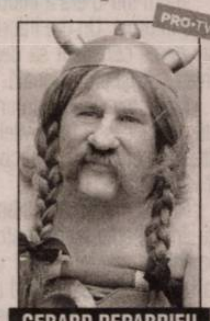
PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Cronica Cârcotașilor 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Fără rușine" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Legendele dragonilor" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Pescar hoinar (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Telecinemateca: „Să jefuim banca!" (Franța, 1964). Cu: Louis de Funes 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

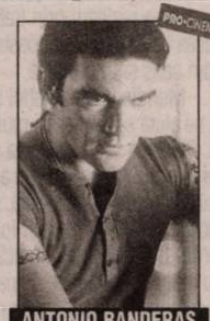
PRO CINEMA
6.00 Serial: „La bloc" (r) 6.30 Film: „Jesse Stone: În ape tulburi" (r) 8.30 Ce spun românii (r) 9.30 Serial: „La bloc" 12.00 Film: „Power Rangers: Filmul" (coprod., 1995) 14.00 Film: „Juniorul dă lovitura" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Când spiritele se răzbună" (coprod., 2001) 20.30 Film: „Jocul asasinilor" (SUA, 2011) 22.30 Film: „Oglinzi 2" (SUA, 2010) 0.30 Film: „Jocul asasinilor" (r) 2.30 Cine A.M.

JULIA ROBERTS
– joi, 21.10 –



GERARD DEPARDIEU
– sâmbătă, 23.15 –

CATE BLANCHETT
– miercuri, 21.15 –



ANTONIO BANDERAS
– luni, 22.30 –

ERIKA DE LA ROSA
– luni-duminică, 15.30 –

MATT DAMON
– sâmbătă, 20.30 –

MONICA BÂRLĂDEANU
– vineri, 20.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 30 noiembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Parlamentul României 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Akzente 17.00 Telejurnal 17.30 Lozul cel mare 18.00 MAGAZIN FIFA WORLD CUP Rusia 2018 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 MAGAZIN FIFA WORLD CUP Rusia 2018 (r) 1.00 România 9 (r) 2.20 Pro patria (r) 2.45 Oamenii ca noi (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Dosar România (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.30 Fotbal: ACS Poli Timișoara – FCSB 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 Serial: „Cititorii de oase" 2.00 Serial: „Las Fierbinți" (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Cenușăreasa" (r) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 Guess My Age – Ghiceste vârsta (ediție specială) 23.15 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Prietenii de la 11 (r) 3.00 Acces direct (r) 5.00 The Wall – Marele Zid (r).

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 16.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Filántropica" (România, 2002). Cu: Mircea Diaconu 23.00 Trăsniții 23.30 Focus din inima României 0.00 Film: „Asfalt tango" (coprod., 1996) 2.00-5.45 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial (r) 10.10 Cântece și voie bună de Ziua Sfântului Andrei 11.00 MotorVlog (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „De bunăvoie și nesilită de nimeni" (SUA, 1999). Cu: Julia Roberts 23.10 Serial: „Anatomia lui Grey" 0.00-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La bloc" (r) 6.30 Concert Andra – Iubirea schimbă tot 8.30 Ce spun românii (r) 9.30 Serial: „La bloc" (r) 12.00 Film: „Juniorul dă lovitura" (SUA, 1993) 14.15 Film: „Când spiritele se răzbună" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Omul cu un pantof roșu" (SUA, 1985). Cu: Tom Hanks, Lori Singer 20.30 Film: „Spartanul" (coprod., 2004) 22.45 Film: „Superpolițiștii" (SUA, 2001) 0.45 Film: „Spartan" (r) 3.00 Cine A.M.

VINERI – 1 decembrie

TVR 1
7.00-10.30 #Eu sunt România – 1 Matinal 14.00 Telejurnal 14.55 Vorbește corect! 15.00 Olimpiada eroilor 16.00 Minorități 17.00 Tragerea la sorți a grupelor Campionatului Mondial de Fotbal 2018 – Rusia 18.00 Ediție specială – Tragerea la sorți a grupelor FIFA WORLD CUP Rusia 2018 19.00 Centenarul 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.10 Tezaur folcloric – Ediție specială 23.30 Profesioniștii (r) 1.00 România 9 (r) 2.00 Politică și delicatețuri cu Mircea Dinescu (r) 2.50 Exclusiv în România (r) 3.00 Telejurnal (r) 4.20 Tezaur folcloric (r) 5.30 #Creativ (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.00 Știrile PRO TV (ediție specială) 13.00 Vorbește lumea 15.00 La Măruță 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Vocea României 1.00 Film: „Secretul lui Adaline" (coprod., 2015). Cu: Blake Lively, Michiel Huisman 2.30 Serial: „Cititorii de oase" (r) 3.15 Pe bune?! (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Guess My Age – Ghiceste vârsta (r) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 X Factor 1.00 Film: „Mumia" (SUA, 1999). Cu: Rachel Weisz 3.30 Acces direct (r) 5.00 The Wall – Marele Zid (r).

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 12.00 Teleshopping Live 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Mama mea gătește mai bine (r) 16.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Despre oameni și melci" (România, 2010). Cu: Monica Bârlădeanu 23.00-6.00 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial (r) 10.10 Sărbătorim românește (r) 11.10 Documentar 13.00 Telejurnal 13.40 Câștigă România! Cucerește Europa 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.50 Ieri-Azi-Mâine 17.40 Serial 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! – Ediție specială 21.00 Gala umorului 22.10 Film: „Burebista" (România, 1980) 0.40-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La bloc" (r) 6.30 Film: „Când spiritele se răzbună" (r) 8.30 Ce spun românii (r) 9.30 Serial: „La bloc" (r) 12.00 Film: „Jurnalul unui puști 2: Rodrick e cel mai tare" (SUA, 2011) 14.00 Film: „Omul cu un pantof roșu" (r) 16.00 Serial: „La bloc" 18.15 Film: „Tobă de rock" (SUA, 2008) 20.30 Film: „Eu cu sora mea mai mică" (coprod., 2005) 23.00 Film: „Comedia parodiei" (SUA, 2010) 0.45 Film: „Eu cu sora mea mai mică" (r) 3.15 Cine A.M.

SÂMBĂTĂ – 2 decembrie

TVR 1
7.00 Întrebări și răspunderi (r) 8.00 Vreau să fiu sănătos! 8.30 Olimpiada eroilor (r) 9.30 M.A.I. aproape de tine (r) 10.00 Zon@ 10.30 Bani tăi (r) 11.00 Centenarul (r) 12.00 Starea nației 13.00 #Creativ (r) 13.30 Poveste după poveste 14.00 Telejurnal 14.30 Adevăruri despre trecut 15.00 Ora regelui 16.00 Vedeta populară (r) 18.00 Exclusiv în România 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.00 Dosar România 22.00 Profesioniștii 23.00 Anchetele comisarului Antonescu 23.35 Recurs la morală 0.35-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Ce se întâmplă, doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la PRO TV 11.00 Ce spun românii (r) 12.00 Gospodar fără pereche (r) 14.15 Vocea României (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Marțianul" (coprod., 2015). Cu: Matt Damon 23.15 Film: „Astérix si Obélix: În slujba Majestății Sale" (coprod., 2012). Cu: Gerard Depardieu 1.30 Serial: „Cititorii de oase" 2.30 Serial: „Jurnalele vampirilor" 3.15-4.00 Reluări.

ANTENA 1
6.00 Observator 8.45 The Wall – Marele Zid (r) 10.00 Chefi la cuțite (r) 13.00 Observator 13.30 Film: „Copilul problemă 3" (SUA, 1995). Cu: William Katt, Justin Chapman 15.30 X Factor (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva! 23.15 iUmor (r) 1.30 Serial: „Dracula" (ultimele ep.) 3.15 Observator (r) 4.00 Film: „Copilul problema 3" (r).

PRIMA TV
7.00 Teleshopping 7.15 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Secrete de Stil 10.30 Mama mea gătește mai bine (r) 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 13.00 Focus 13.30 Film: „Concurs" (România, 1982) 16.00 Schimb de mame (r) 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Super Cireașa de pe tort 22.30 Film: „Spirit" (SUA, 2008) 0.30-5.00 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Film d.a.: „Trenul cu dinozauri" 9.00 Serial: „Safari" 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică (r) 12.00 Euromaxx (r) 13.30 MotorVlog 14.00 Memorialul Durerii 15.00 Cap compas 15.25 Plimbați și mâncați – Ediție specială 15.50 Handbal masculin 17.30 E vremea ta... 18.00 Serial: „Bibliotecarii: misterul din spatele cărților" (ep.1) 19.00 Telejurnal 20.00 Duelul pianelor 22.10 Film: „Onoare și respect" (partea a III-a) 0.10-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 La Măruță (r) 7.45 Film: „Jurnalul unui puști 2: Rodrick e cel mai tare" (SUA, 2011) 9.45 Serial: „La bloc" (r) 12.00 Film: „Omul cu un pantof roșu" (r) 14.00 Film: „Tobă de rock" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Dansul dragostei 2" (SUA, 2008) 20.30 Film: „Bărbați de onoare" (SUA, 2000). Cu: Cuba Gooding Jr., Robert De Niro 23.00 Film: „O noapte de teroare" (coprod., 2008). Cu: Kim Basinger 0.45 Film: „Bărbați de onoare" (r) 3.15 Cine A.M.

DUMINICĂ – 3 decembrie

TVR 1
7.00 Teleenciclopedia (r) 8.10 Universul credinței 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Ultima ediție 15.30 Politică și delicatețuri 16.30 Handbal masculin 18.10 Lozul cel mare 18.45 România în versiune franceză 19.00 România și Kazahstan 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% 0.00-6.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Ce se întâmplă, doctore? 10.30 Arena bucătarilor 11.00 Film: „Hotel Transilvania" (SUA, 2012) 13.00 Apropo TV 14.00 România, jos pălăria! (r) 16.00 Visuri la cheie (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Spectre" (coprod., 2015) 23.45 Film: „Gangsteri de legendă" (SUA, 2015) 3.15 serial: „Cititorii de oase" 4.15 Serial: „Jurnalele vampirilor" 5.15 Ce spun românii (r).

ANTENA 1
6.00 Observator 8.45 The Wall – Marele Zid (r) 10.00 Chefi la cuțite (r) 13.00 Te cunosc de undeva! (r) 16.00 Observator 17.00 Film: „B.D. în alertă" (România, 1970) 19.00 Observator 20.00 Serial: „Băieți de oraș" 20.45 iUmor 23.00 Film: „Întuneric total" (SUA, 2000). Cu: Vin Diesel, Radha Mitchell 2.00 Film: „B.D. în alertă" (r) 4.00 Film: „Întuneric total" (r).

PRIMA TV
7.00 Teleshopping 7.15 Trăsniții (r) 8.45 Casa: construcție și design 10.00 Mama mea gătește mai bine (r) 11.00 Apel de urgență 12.00 Teleshopping 13.00 Focus 13.30 Super Cireașa de pe tort (r) 15.30 Chef Dezbrăcatu' 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.00 Camera de râs 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Schimb de mame 22.30 Film: „Supraviețuitorul" (SUA, 2013) 1.00 Trădați în dragoste 2.30-5.30 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 5 minute de istorie 7.10 Serial (r) 8.00 Film d.a.: „Trenul cu dinozauri" 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Orașe ale Nordului 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Cianura... și picătura de ploaie" (România, 1978) 15.00 Duelul pianelor (r) 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Serial: „Bibliotecarii: misterul din spatele cărților" 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Columna" (România, 1968) 22.35 Filmul de artă: „Pata umană" (SUA, 2003) 0.35-5.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 La Măruță (r) 7.45 Film: „Tobă de rock" (r) 10.00 Serial: „La bloc" (r) 12.15 Film: „Jurnalul unui puști 2: Rodrick e cel mai tare" (r) 14.15 Film: „Dansul dragostei 2" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Grace de Monaco" (SUA, 2014) 20.30 Film: „Wikileaks: A cincea putere în stat" (coprod., 2013) 23.00 Film: „Întâmplarea" (coprod., 2008) 0.45 Film: „Wikileaks: A cincea putere în stat" (r) 3.15 Cine A.M.

CONCEPŢII

Integramă de **M. ALBU**

ACIDUL DIN LĂMÂIE / PETRECERE UŞOARĂ		A SE VINDECA / FLOARE DE PRIMĂVARĂ		RESPECTĂ MORALA / RONA HARTNER		NES! / ANOTIM-PURI GEROASE		BECULEŢ DE VEGHE / FUSTĂ SCURTĂ		CA BABA FĂRĂ DINŢI / ZĂPADĂ	
BONETA MICĂ / DECORAT ÎN RĂZBOI						NE TREC PRIN CAP / GĂTIT CU BOIA					
				FLOARE REGALĂ / JENĂ				SFÂRŞIT DE CALVAR! / NECESAR RESPIRAŢIEI			
FLOARE VIOLETĂ / FOLOSITE LA CUSUT					CREANGĂ DE ALUN / BEREGATĂ				ŞTERGERI DIN EVIDENŢĂ		
			SPRAY DE GÂNDACI / A FI ÎN TEMĂ					EPOCĂ / VEHICUL CU BOI			
	CONTINEN-TUL CHINEI / BAT ÎN GALBEN					OU DE PEŞTE / INSULĂ DE CORALI					CAMERĂ LA ŢARĂ
		TRASĂ PE JOS / TĂIAŢI DE PAŞTI							ÎNCEPUT DE DOINĂ! / SUNET ÎNALT		
DIN GHEAŢĂ! / FĂCUT DE RÂS							SURVOL RAPID / CADOU DE NUNTĂ				
			ELECTROD CU PLUS / DANA NĂLBARU					ÎN OCEAN! / SCAUN DE BICICLIST			
CENUŞIU / PUIUL CĂPREI / VIEŢĂŢI				RIDICATE... LA SCANDAL							
						PORŢIE DE MÂNCARE					

Umor

☺ Un bărbat vrea să renunţe la viaţa de burlac, dar nu îşi găseşte aleasa inimii. Într-o zi, un prieten îl sfătuieşte:

– Măi, tu eşti în urmă cu tehnologia. În ziua de astăzi îţi găseşti nevasta imediat dacă pui un anunţ pe Internet.

Bărbatul, cu o ultimă speranţă, pune un anunţ pe un site de matrimoniale: „Bărbat săturat de viaţa de burlac, 30 de ani, foarte răbdător şi iubitor. Caut nevastă!”.

A doua zi, observă că a primit sute de răspunsuri la anunţ: „Te rog frumos, ia-o pe a mea!!!”

☺ Fiul unui scoţian, aflat în armată, îi scrie tatălui său:

– Am cunoscut o fată frumoasă, vreau să mă însor cu ea, trimite-mi două lire ca să-mi fac o fotografie cu ea, să ţi-o trimit ca să ştii şi tu cum arată.

La câteva zile, tatăl îi trimite o liră, cu următoarea scrisoare:

– Trimite-mi poza fetei, pe tine te cunosc.

☺ Într-o distilerie din Glasgow, un muncitor vine în goană la patron:

– Şefu', nenorocire! McGregor a căzut în butoiul cu whiskey.

– Cumplit! S-a înecat?

– Până la urmă, da.

– Cum adică, „până la urmă”?

– Adică a mai apucat să scoată capul de trei ori, cerând de fiecare dată câte o măslină.

SUDOKU

jocul săptămânii: 47

8	7	3	5	9	1	4	2	6
2	5	4	6	3	7	8	1	9
1	9	6	2	8	4	7	3	5
6	3	9	4	1	2	5	9	7
5	2	1	8	7	9	6	4	3
9	4	7	3	6	5	1	8	2
3	1	5	7	2	8	9	6	4
7	8	2	9	4	6	3	5	1
4	6	9	1	5	3	2	7	8

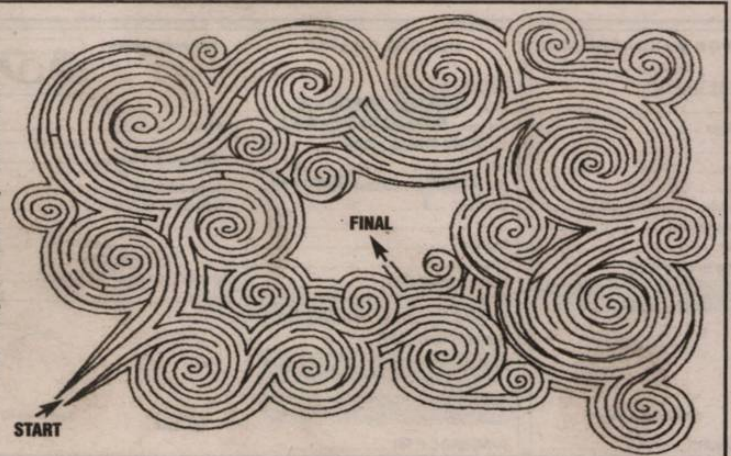
Soluţia în numărul viitor

Soluţia «SUDOKU» – jocul săptămânii 46

3	9	5	2	8	7	4	6	1
7	4	8	1	3	6	5	2	9
2	1	6	9	5	4	7	3	8
4	5	7	6	1	2	9	8	3
1	3	9	7	4	8	2	5	6
6	8	2	5	9	3	1	7	4
5	2	4	8	6	1	3	9	7
9	6	1	3	7	5	8	4	2
8	7	3	4	2	9	6	1	5

PERSPICACITATE

Încercaţi să rezolvaţi labirintul.



SOLUŢIA INTEGRAMEI „PĂRERI”.
Orizontal: I - J - P - O - R - S - ENTUZIASMATA - DESTUL - UMOR - TEXT - AICI - II - STAS - ARAT - T - BAI - CITI - IVI - R - LAUR - NARI - EA - TAINIC - RT - SPARTI - RATA - MIRT - ATRIBUI - NI - ATEE - ITA - FIICE - LALAIT.

Verificaţi-vă cunoştinţele!

Scrisori

1. Ce se înţelege, de obicei prin scrisori?
2. Ce mare apostol al creştinităţii ne-a lăsat 14 epistole adresate comunităţilor creştine, fiind preluate în Noul Testament?
3. Ce scrisoare, din 1521, este considerată cel mai vechi text de limbă română?
4. Ce scriitor francez (1840-1897) a publicat volumul „Scrisori din moara mea”?
5. Care personaj din opera Tosca, de compozitorul italian Giacomo Puccini (1858-1924), cânta „Aria scrisorii”?
6. Ce pictor olandez (1632-1675) a pictat tabloul „Femeie în albastru citind o scrisoare”?
7. Cine a realizat, în 1960, filmul sovietic „Scrisoare neexpediată”?

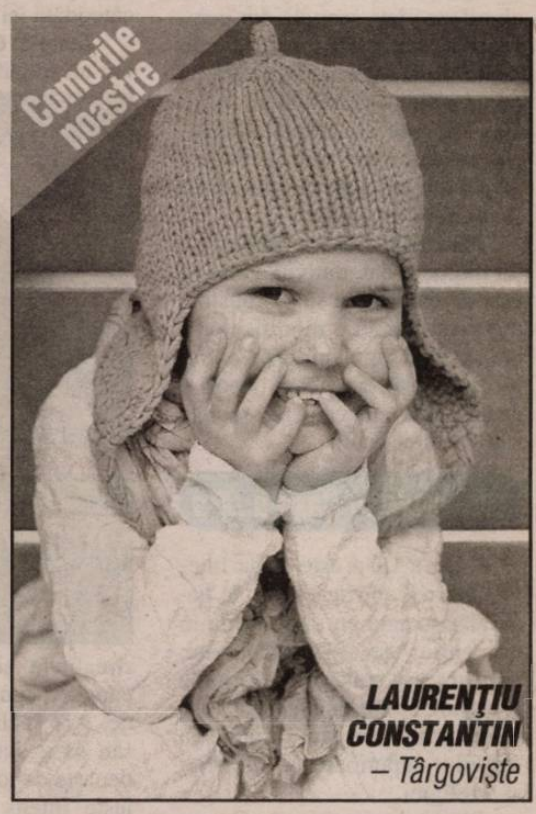
Răspunsurile din numărul trecut

1) Pluta este de obicei un ansamblu format din trunchiuri de copac prinse împreună şi destinat transportului buştenilor pe ape curgătoare. 2) Expediţia maritimă cu pluta Kon-Tiki a fost realizată de navigatorul şi antropologul norvegian Thor Heyerdahl. 3) „Pe plută de la Dorna la Piatra” este titlul unui capitol din „România pitorească”, lucrarea publicată de Alexandru Vlahuţă în 1901. 4) Tabloul „Pluta meduzei” poartă semnătura lui Théodor Géricault (1791-1824). 5) Muzica operetei „Plutaşul de pe Bistriţa” aparţine compozitorului Filaret Barbu (1903-1984). 6) Romanul „Pluta de piatră” a fost scris de scriitorul portughez José Saramago (1922-2010, Premiul Nobel 1998). 7) Filmul „Cu pluta” a fost realizat de regizoarea Julia C. Kaiser.

Poşta cititorilor Pentru întrebările cu tema „Nunta” am primit răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Florentina Gorea,* Topliţa; *Mioara Popa,* Iaşi; *Monica Vlad,* Timişoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Ruxandra Voicu,* Arad; *Cristina Vasilescu,* Ploieşti; *Ing. Ion Ciocşan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galaţi; *Ing. Mihai Călcăianu* şi *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuş-Bihor; *Prof. Marin Ştefan,* Şimleul Silvaniei şi *Ing. Mihai Waspusch,* Bucureşti.

✉ ***Ing. RADU FETCU, Suceava.*** Nu am luat observaţia dumneavoastră ca un reproş, ci dimpotrivă, aşa cum, de altfel ne-aţi asigurat în scrisoarea trecută. Nu trebuie să ştii să joci cărţi ca să ştii, de exemplu, cine a compus muzica operei „Dama de pică”. Suntem absolut pe aceeaşi lungime de undă. *(Irina Stoica)*

Comorile noastre



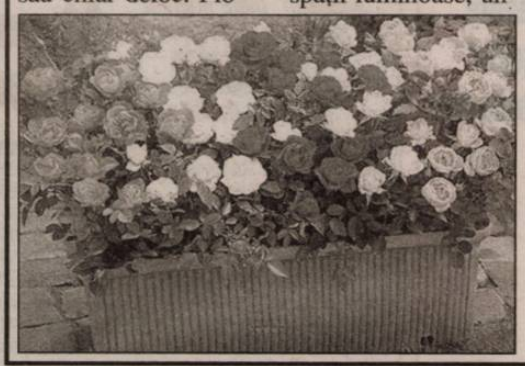
LAURENŢIU CONSTANTIN – Târgovişte

Sfaturi practice

Cum se îngrijesc trandafirii pitici în ghiveci

● Trandafirii pitici (miniature roses) reprezintă specii de trandafir cu înălţimea redusă (între 15-45 cm) şi pot avea forme, culori şi mărimi diferite, oferind un decor deosebit interioarelor. Faţă de trandafirii clasici, soiurile pitice au mai puţin miros, sau chiar deloc. Florile sunt simple sau bătute, variind în funcţie de specii.

● Pot fi cultivate în apartamente, în ghivece, jardiniere sau coşuri suspendate. Amplasarea ghivecelor se face în spaţii luminoase, unde soarele ajunge cu uşurinţă. Pentru o creştere simetrică a plantei, ghivecele se rotesc spre lumină. Se recomandă creşterea trandafirilor în terase sau balcoane, deoarece în interior nu rezistă mult.



● Udarea se face regulat, mai ales în timpul verii. Pentru a preveni excesul de umiditate se recomandă verificarea substratului înainte de fiecare udare.

● Fertilizarea se face cu îngrăşământ special de plante cu flori, la 20-30 zile de la plantare.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Ce semnifică planetele în casele astrologice? 7

Planetele în Casa a VIII-a

Uranus în Casa a VIII-a. Nativul își manifestă libertatea și originalitatea față de viața sexuală sau față de ocultism și domenii mistice, mai puțin cunoscute. Dacă nativul este atras de știință și tehnologie, atunci își manifestă interesul mai mult față de trucuri și secrete.

Neptun în Casa a VIII-a. Pentru acest nativ există o nevoie de purificare prin interpretarea aspectelor vieții care țin de această Casă. Este înclinat să abordeze viața sexuală din perspectiva spirituală, mistică sau poate privi experiența morții ca pe un prilej de pătrundere într-o altă stare de conștiință. Idealurile acestui nativ sunt percepute de cei din jur, adesea fiind clasificat drept un ciudat.

Pluton în Casa a VIII-a. La un moment dat, nativul simte că este de datoria lui să-și transforme viața sau să o modifice pe a altora chiar prin mijloace extreme. Are o forță pe care uneori o canalizează spre cercetări secrete sau în studii oculte.

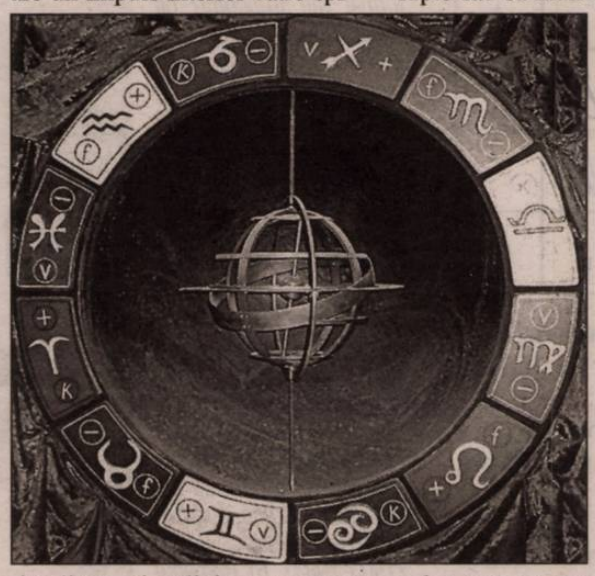
Planetele în Casa a IX-a

Casa a IX-a este Casa Înțelepciunii și a Progresului, în general, asociată cu explorările în domenii vaste și îndepărtate. Este și Casa călătoriilor lungi, a relațiilor cu străinătatea, a limbilor străine, dar și a științei și a studiilor superioare, a filozofiei și a religiei.

Planetele prezente în Casa a IX-a reprezintă evenimentele și procesele prin care nativul își lărgește experiența de viață și aria de acțiune, se antrenează în activități la scară largă sau progresează la un nivel superior al înțelegerii lumii, depășindu-și condiția inițială și avansând. Planetele mai pot indica înclinațiile religioase sau filozofice ale nativului, predispozițiile sale pentru a călători în alte țări sau pentru a explora domenii înalte ale științei și a gândirii.

Soarele în Casa a IX-a. Nativul este perceput în ochii lumii ca un om în permanent progres, în căutarea înțelepciunii abstracte sau urmărind idealuri spirituale, filozofice sau religioase. Este capabil să se desprindă de lumea sa pentru a-și croi drum prin teorii sau în locuri unde puțini dintre semeni ajung, câteodată își asumă riscuri.

Luna în Casa a IX-a. Nativul are un impuls interior către spi-



ritualitate și religie sau către căutarea cunoașterii în țări străine. Are înclinația spre călătorii sau să-și stabilească domiciliul departe de locul de origine. Trăiește intens și rareori rămâne mai mult timp într-un loc. Ceva îl determină să meargă mai departe, iar capacitatea intelectuală îl face să meargă de la un domeniu la altul, cercetând și experimentând totul cu sufletul.

Mercur în Casa a IX-a. Are o gândire superioară, capabilă să opereze ușor noțiuni abstracte. Nativul tinde să vadă lucrurile dintr-o perspectivă largă, ceea ce îl poate face să pară pedant sau arogant față de cei cu o gândire simplă. Acesta va căuta mereu să se exprime la un nivel superior.

Venus în Casa a IX-a. Nativul are o concepție superioară despre viața emoțională și relațională, dă dovadă de multă toleranță față de ceilalți, nelăsându-se atins de prejudecăți sau neacceptând discriminări care țin de religie, de sex, de rasă sau de vârstă. Poate deveni un excelent diplomat sau mediator prin abilitatea de a se împrieteni ușor cu oamenii de toate felurile.

Marte în Casa a IX-a. Pentru a-și impune crezurile, ideile sau filozofia, nativul este capabil să ducă o adevărată cruciadă. Progresul înseamnă pentru acesta să acționeze energic pentru ca ideile superioare să se răspândească în lume. Este capabil să lupte sau să muncească din răsputeri pentru a-și lărgi aria de acțiune a ideilor pe care le susține.

Jupiter în Casa a IX-a. Nativul acordă o mare importanță religiei, față de care are o înțelegere profundă. Are o viziune largă despre lume și viață. Poate deveni un protector al celor care au preocupări înalte intelectuale sau se va bucura de oportunități deosebite pentru a-și face studiile.

Saturn în Casa a IX-a. Nativul își concentrează cercetarea vieții spirituale pe o direcție limitată. Poate fi foarte religios, fără să admită alte religii ca fiind demne de luat în seamă, putând deveni cu timpul un bigot, dacă Saturn este afectat.

Uranus în Casa a IX-a. Își manifestă libertatea și nonconformismul în special în religie și în filozofie, devenind adeptul unor filozofii și religii originale sau revoluționare. Adesea, nativul poate provoca tulburări în mediul în care trăiește, inspirând reforme religioase și forțând luarea unor decizii importante din partea celorlalți. *(Va urma)*

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Mâncarea sănătoasă și mediul înconjurător ■ Cruciadă împotriva ereticilor ■ Catedrala din Barcelona ■ Viața și moartea păsării dodo ■ O nouă carte OZN ■ „Ultimul președinte" în zona crepusculară ■ Tratamente cu... deliciile toamnei ■ Vacanțe de miliarde...

HOROSCOP

27 noiembrie – 3 decembrie 2017

BERBEC 21.03-20.04

Zilele acestea vă ocupați de proprietățile comune, impozite, datorii sau asigurări. O discuție despre o moștenire poate deveni destul de proeminentă. Trebuie să analizați modul în care vă veți ocupa de cheltuieli comune și de împărțirea responsabilităților cu partenerul de viață.

TAUR 21.04-21.05

Aveți mici dificultăți în tratativele duse cu anumite persoane din jur și vă simțiți nerăbdători sau vă supără exagerat de mult atitudinea acestora. O anumită autodisciplină emoțională vă va ține departe de neplăcerile provocate de discuțiile în contradictoriu.

GEMENI 22.05-21.06

Vă concentrați asupra muncii cu scopul de a trăi viața cât mai eficient posibil. Profitați la maximum de propriile eforturi. Este și o săptămână când puneți accentul pe propria sănătate. Relațiile cu colegii de serviciu ar putea deveni tensionate. Fiți răbdători la serviciu, pentru că în weekend tot ce a fost rău devine istorie.

RAC 22.06-21.07

Spre sfârșitul săptămânii se va acumula destulă tensiune. Totul provine de la ritmul accelerat în care decurg activitățile zilnice. Nu irosiți prea multă energie pe nimicuri. Fiți politicoși și folosiți îndeajuns de multe complimente pentru a-i face pe ceilalți să se simtă bine.

LEU 22.07-22.08

Venus și Marte vă vor promova abilitatea de a vorbi cu alții, de a învăța, de a acționa și de a scrie. Mulți dintre dumneavoastră puteți face bani frumoși de pe urma cuvintelor. Este în folosul dumneavoastră să observați cât de multă dragoste există în lumea care vă înconjoară. Sunteți niște norocoși!

FECIOARĂ 23.08-22.09

Este o săptămână care vă ține ocupați, mai ales pentru că aveți multe lucruri de rezolvat. Sarcinile de zi cu zi, comunicările și transportul vă iau destul din chef. Cu toate acestea, simțiți o nevoie puternică să vorbiți cu ceilalți. Fiți atenți la ce spuneți pentru a evita accidentele.

BALANȚĂ 23.09-22.10

În această săptămână, preocupările dumneavoastră se mută către o proprietate comună. Acest lucru ar putea însemna și anumite dispute legate de aceasta sau despre cine va avea grijă de ceva. Din fericire, aceste dispute se vor rezolva până duminică. Fiți răbdători!

SCORPION 23.10-21.11

Jupiter este în semnul dumneavoastră și asta înseamnă că veți fi fericiți. Și pentru că nimic nu este perfect, la sfârșitul acestei săptămâni se va crea un stres între dumneavoastră și partener sau prietenii apropiați.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Soarele se ascunde în diagrama dumneavoastră, așa că veți trăi în aceste zile cu sentimentul că nu prea știți ce se întâmplă în jur. Tensiunea apare la sfârșitul săptămânii, așa că veți avea momente când puteți deveni ușor paranoici sau agitați fără niciun motiv.

CAPRICORN 22.12-19.01

Vă veți bucura de interacțiunile cu prietenii. La sfârșitul săptămânii puteți avea mici conflicte cu cerințele proprii dumneavoastră copii sau ale partenerului de viață. Sunteți puternici și ambițioși, așa că puteți face cu ușurință lumea din jur fericită.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Sunteți atrași de nevoile familiei și ale casei în care locuiți. Vă ocupați de cumpărături, redecorări și mici reparații care vă vor da un sentiment de mulțumire. Țineți cont de oportunitățile ivite în carieră, dar nu ignorați reputația publică. Evitați disputele privitoare la politică sau religie.

PEȘTI 19.02-20.03

Săptămâna aceasta ar putea atrage discuții și tensiuni, care la rândul lor, ar crea o situație destul de dificilă. Gândiți-vă de două ori înainte de a vorbi ca să nu jigniți pe cine nu merită. Fiți vigilenți atunci când semnați niște acte importante. Se pot strecura mici greșeli care pot provoca mari pagube.

Nativul săptămânii: **GRIGORE ANTIPA** (27.11.1867 – 9.03.1944)

A fost un naturalist, biolog darwinist, zoolog, ihtiolog, ecolog, oceanolog și profesor universitar. Acest nativ al zodiei Săgetător este savantul care a renovat total și instalat, în 1906, Muzeul Național de Istorie Naturală, care acum îi poartă numele. A fost membru al Academiei Române și a mai multor academii din străinătate. A fost cel care a întemeiat școala românească de hidrobiologie și ihtiologie.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noștri opiniile legate de conținutul revistei, apelați numărul de telefon: 0213178965

Abonamente la „Magazin" direct la redacție!

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	6,00 LEI
❑ 2 LUNI	12,00 LEI
❑ 3 LUNI	18,00 LEI
❑ 4 LUNI	24,00 LEI
❑ 5 LUNI	30,00 LEI
❑ 6 LUNI	36,00 LEI

„Magazin" oferă fidelilor săi cititori avantajul de a primi revista cu promptitudine, la adresa dorită.

Abonați-vă la magazin

Cheltuielile poștale prilejuite de expedierea abonamentului sunt suportate de redacție.

Nu aveți decât să trimiteți printr-un mandat poștal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piața Presei Libere nr.1, sector 1, București, cod 013701), contravaloarea abonamentului solicitat (vezi prețurile în talonul alăturat la care se adaugă taxa poștală de expediere) sau să achitați în conturile bancare indicate la pagina 2 și puteți beneficia de toate avantajele enunțate. În cazul în care nu specificați data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poștal. Pentru informații suplimentare vă rugăm să sunați la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit (50 euro sau 70 $, un abonament pe șase luni; 25 euro sau 35 $, un abonament pe trei luni) în conturile societății.

CUPON MANDAT POȘTAL Nr. .....
EXPEDITOR
Nume .....
Prenume .....
Str. ..... Nr. .....
Bloc ..... Scara ..... Etaj .....
Ap. ..... Cod .....
Localitatea .....
Județul/Sectorul .....
Telefon .....
Suma în cifre (LEI)
Ștampila cu data prezentării
RAMBURS C.P. NR. .....

MANDAT POȘTAL
DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION - la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piața Presei Libere Nr. 1
Bloc ..... Scara ..... Etaj ..... Ap. .....
Cod 013701 Localitatea București
Jud./Sect. 1 Tel. .....
C.N.P. .....
Expeditor .....
Localitatea .....
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
Ștampila cu data prezentării
RAMBURS C.P. NR. .....

Sigiliu control mandate
POȘTA ROMÂNĂ RO
Verificator, ...
INDICAȚII SPECIALE .....
Nr. mandat poștal .....
Confirmăm suma de lei .....
(în cifre și litere)
Semnătura salariatului .....
Diriginte .....
Ștampila cu data prezentării
Sigiliu cu sigla RO

TELEFON RECLAMAȚII ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1377 ● ANUL LX ● 30 NOIEMBRIE 2017 ● 16 PAGINI ● 2 LEI Nr. 48 (3127)

magazin

www.revistamagazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com ● redactia.revistamagazin@gmail.com ● redactia@revistamagazin.ro

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Caleidoscop

VACANŢE
de miliarde...

Femina club

Lecţii de nutriţie

Adevăratele efecte negative ale zahărului

Dosarele frumuseţii

Vitaminele, ingrediente preţioase

Consultaţii fără plată

ALERGIILE
şi moştenirea genetică

„Viaţa nu se priveşte pe gaura cheii. Se priveşte drept în ochi."
Tudor Muşatescu

Mâncarea sănătoasă şi mediul înconjurător

Nu e zi să nu auzim în presă sau la televizor despre „mâncarea sănătoasă". Dar este posibil să existe o dietă sănătoasă, valabilă pentru toată lumea?

Într-un număr recent, prestigioasa publicaţie *New Scientist*, făcea o trecere în revistă a dietelor promovate de-a lungul ultimilor ani: dietele cu conţinut scăzut de grăsimi, cu deficit de sare, cu cereale integrale, vegetariene, cu carne de animale hrănite în curte, fără zahăr adăugat sau cu conţinut scăzut de carbohidraţi.

Toate aceste „reţete", îmbrăcate în straiele pseudoştiinţei au condus la crearea unei stări de confuzie şi la formarea unei mişcări intitulate „să mâncăm sănătos". Dar, până la urmă care ar fi acea dietă sănătoasă? Ce alimente să cumpărăm de la magazin pentru sănătatea noastră şi a familiei şi să păstrăm şi sănătatea planetei, se întreabă *New Scientis.*

Să mâncăm alimente organice

În mare, alegerea unor alimente organice, pare un pas bun spre o dietă mai sănătoasă pentru sine şi pentru mediul înconjurător. Dar, în acelaşi timp, sunt puţine dovezi că ele ar fi mai bogate în substanţe nutritive decât alimentele convenţionale, ca să nu mai vorbim de reziduurile de pesticide, complet nesănătoase, în cazul în care depăşim limitele. La fel şi în cazul beneficiilor pentru mediu: fermele organice au soluri mai bune şi seminţe naturale şi pot avea emisii mai scăzute pe hectar pentru că evită folosirea fertilizatorilor sintetici (mari consumatori de energie) preferându-i pe cei naturali.

Problema e că recoltele organice sunt reduse, deci este nevoie de o mai mare suprafaţă de pământ pentru culturi. În Marea Britanie, de pildă, este nevoie de 29 metri pătraţi pentru a produce o tonă de roşii în mod convenţional, dar de o suprafaţă dublă pentru a produce aceeaşi cantitate de cultură organică. Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea ar produce culturi organice? S-ar înjumătăţi suprafaţa pentru păduri, câmpii şi alte habitate naturale.

Pe de altă parte, Jennie Macdiarmid, nutriţionist la Universitatea din Aberdeen (Marea Britanie), împreună cu colegii ei, au analizat 82 de grupuri de alimente doar ca să afle care dintre acestea au un efect scăzut asupra producerii efectului de seră.

Concluzia a fost că un consumator motivat ar putea reduce emisiile care produc efectul de seră cu 90 la sută dacă ar urma o dietă constând din doar şapte alimente: paste, mazăre, ceapă prăjită (probabil pentru că are mai multe calorii decât cea crudă), varză (sau broccoli). Seminţe de susan, cereale integrale uscate (care sunt fortificate cu o grămadă de substanţe nutritive), dulciuri (ciocolată, bomboane). În privinţa dulciurilor (atât de hulite), cercetătoarea spune că nu au o amprentă uriaşă de carbon, din această cauză, pentru că au un impact pozitiv asupra mediului, sunt „bune" şi pentru dieta omului. Ştim însă, că în realitate, nu sunt „bune".

Elefantul din cameră

Să privim o clipă elefantul din cameră: carnea. Multă lume nu concepe o dietă fără carne, de la muncitori la sportivi, femei şi bărbaţi. Ce mai, occidentalii mănâncă multă carne: porc, pui, vită, miel, oaie. O teorie veche de peste 50 de ani, lansată de Ancel Keyes în SUA, recomanda carnea cu conţinut scăzut de grăsimi saturate pentru că ea ar creşte riscul bolilor cardiace.

În ciuda faptului că studiile ştiinţifice ulterioare au arătat că nu există nici o creştere a riscurilor cardiace din pricina grăsimilor saturate din carne şi lactate, dieta propusă de Keyes, şi răspândită în toată lumea, persistă şi azi: puţine grăsimi, multe legume şi fructe! O dietă promovată pe canalele publice de televiziune de la noi sub forma „pentru o viaţă sănătoasă, consumaţi zilnic legume şi fructe". Cu alte cuvinte, carbohidraţi, şi nu grăsimi saturate! Carbohidraţi, tocmai cei direct răspunzători pentru obezitate şi diabet, ambele maladii dereglări metabolice şi adevăratele riscuri pentru sănătatea occidentalilor (şi a noastră, implicit). Şi teoriile curg. Unii compuşi din carnea roşie (de vită), se spune, în special din carnea tratată, cresc riscul de cancer de colon (!).

Un institut american de cercetări în domeniul cancerului recomandă să nu se mănânce mai mult de 500 de grame de carne roşie pe săptămână, adică echivalentul a patru hamburgeri. Dar nu numai pentru sănătate e periculoasă carnea (?), ci şi pentru mediu. Azi, carnea de vită produce cam de 50 de ori mai multe emisii de gaze cu efect de seră decât fasolea şi grânele, şi are nevoie de câteva ori mai multă apă. Culmea e că, ignorând aceste calcule alunecoase, în lumea occidentală dietele bazate pe carne se înmulţesc pe zi ce trece.

Calea vegetarienilor?

Rămâne de urmat calea apucată de cei care au renunţat la carne, numiţi vegetarieni şi mai nou pe la noi, vegani? La o primă vedere, ar părea că vegetalele produc toate substanţele nutritive. În plus, se reduce impactul negativ asupra mediului, spre deosebire de carne, nu are riscuri şi este mai sănătoasă. Dar, atenţie, a nu mânca deloc carne, şi a alege brânza, cum fac unii vegetarieni, nu e bine deloc, spun unele studii, din cauza excesului de grăsimi saturate (?).

Ceva e cert: carnea e o sursă importantă de proteine, plină de fier şi vitamina B12. Să nu uităm că un sfert din suprafaţa Pământului şi aproape 70% din suprafaţa agricolă este păşune, în majoritate pe dealuri, sau aridă, greu de obţinut recolte. Aşa că cirezile de animale care se hrănesc cu iarbă sunt cea mai bună soluţie pentru omenire în ideea de a obţine calorii din aceste pământuri. Găinile şi porcii nu se hrănesc cu iarbă (fân), dar ele au impact scăzut asupra mediului pentru că pot converti eficient hrana în carne, fără a produce metan.

În continuare, în dietă s-ar putea afla şi peşte, bogat în acizi graşi Omega-3 şi proteine, cu un impact scăzut asupra mediului, comparativ cu carnea roşie (de vită). Problema e că unele specii de peşte sunt pescuite exagerat, altele sunt crescute în bazine din fermele piscicole gigant. Chiar dacă ni se spune, codificat, *unde* sunt crescuţi, nu ştim exact cu *ce* sunt crescuţi.

Soluţia este să mâncăm carnea de la producătorii pe care îi cunoaştem, dar câtă lume pe planeta asta poate face asta? Aşa că în viitor, când va trebui să ne hrănim mai eficient, o bucată de carne şi una de brânză pot fi o parte importantă a soluţiei. Chiar dacă va fi nevoie să mâncăm mai puţin, ocazional. Cam aşa ar arăta o lume a viitorului, cel puţin a celui prefigurat în strategiile globaliste.

Biblioteca Judeţeană

Biblioteca Judeţeană

Vacanţe de miliarde...

V-aţi gândit vreodată cum e când pleacă în vacanţă ori într-un sejur mai redus poporul chinez? Dacă la cele câteva milioane de români care-şi mai permit azi să evadeze de-acasă când au puţin timp liber, Litoralul devine sufocant, Valea Prahovei se transformă într-un bulevard plin de ambuteiaje şi aşa mai departe, ce fac fraţii noştri galbeni, care se numără cu miliardele? Unde se duc ei în concedii? Cum fac faţă aglomerărilor umane infernale şi, la urma-urmei, ne putem întreba, pur şi simplu, unde doarme, unde şi ce mănâncă atâta puhoi de oameni?...

Mai întâi aflaţi că vacanţa e un concept relativ recent în China, căci până de curând partidul lor comunist o considera o „valoare burgheză". După 1999, pricepând şi ei că turismul e o mină de diamante nesecată, au început să le acorde oamenilor aşa-numitele „săptămâni de aur". Mai pe şleau – vacanţe normale! În total, sunt două, dintre care una în octombrie, cu ocazia sărbătorii naţionale chineze.

Mai întâi, cel puţin 400.000 de chinezi se deplasează în timpul concediilor în ţară. Palatul Interzis şi Marele Zid sunt obiectivele cele mai vizitate. Dacă însă vor să se răcorească, merg de obicei în staţiunea balneară Qingdao, chiar dacă la o capacitate maximă a plajei calculată cam la 135.000 de persoane fericiţii atingători ai nisipului stau aproape lipiţi unul de altul. Mă rog, cei mai mulţi sunt şi înnămoliţi din cap până-n picioare, fiindcă majoritatea nu ştiu să înoate şi preferă tratamentul contra beteşugurilor trupeşti.

Ei, dar toţi aceştia mai şi pleacă pe la casele lor, generând atunci aglomerări teribile în gări, aeroporturi, pe autostrăzi, cum a fost celebrul ambuteiaj din octombrie 2015, întins în apropiere de Beijing pe multe zeci de kilometri, cu maşinile „etalate" pe nu mai puţin de 50 de benzi de rulare!

Cei cu dare de mână (şi nici ei nu sunt puţini: cam 10% din populaţie, dar calculaţi singuri cât vine asta!) se delectează cu precădere în sud-estul Asiei; Thailanda primeşte peste 10 milioane de chinezi pe an, iar Japonia cam 5 milioane. Iar „delectarea" lor înseamnă să cheltuiască adevărate averi la cumpărături, în timp foarte scurt.

Fenomenul are, de altfel, şi un nume specific: „Bakugai", care s-ar traduce prin „shopping exploziv". Europa? Da, ajung prietenii noştri şi pe-aici, Franţa primind anual cam 2,2 milioane, adică un sfert din turiştii chinezi pe bătrânul continent.

De citit

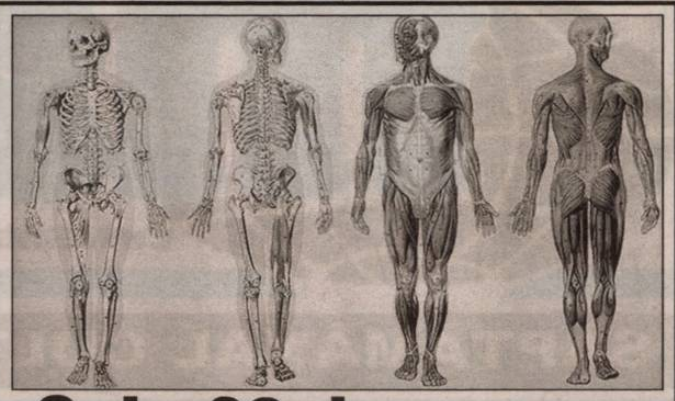
Să vorbim corect!

„Cartea poate fi citibilă". Este un pleonasm cauzat atât de o anumită preţiozitate cât şi de o necunoaştere corectă a adjectivului „citibil".

Există în limba română o serie de adjective/adverbe care se formează cu ajutorul sufixului „bil" căpătând sufixul de „a putea", „a fi în stare să". A fi uşor să întreprinzi o anumită acţiune.

Spunem astfel „detectabil" – uşor de detectat, putând fi detectat etc., „cantabil" uşor de cântat, plăcut la cântat, „palpabil" putând fi pipăit şi tot aşa. Lista ar putea continua cu alte cuvinte ca: „audibil", „acceptabil", „credibil" etc., formate tot prin derivare, cuvinte care nu trebuie confundate cu cele care în mod obişnuit se termină în „bil" cum ar fi „amabil", „sociabil" care fac parte din altă categorie.

În exemplul nostru iniţial exprimarea corectă este: „cartea poate fi citită (uşor)" sau „Cartea este citibilă". *(I.S.)*



Cele 60 de organe ale omului

Dacă am număra pe degete organele despre care noi ştim că le avem în corp, pesemne că nu am ajunge să folosim nici măcar degetele de la mâini. Totuşi, aflaţi că omul dispune de circa 60 de părţi anatomice considerate de specialişti, toate, organe!

Ca să vă mai scoatem numai puţin din perplexitate, aflaţi că totuşi – nimeni nu le posedă pe toate. De pildă, sistemul reproducător feminin are 6 (unii cercetători spun că ar fi chiar 7), în timp ce la bărbaţi sunt numai 5. Nu ne-am propus noi să stabilim numărul corect, cel puţin nu câtă vreme nici măcar specialiştii nu se înţeleg asupra acestui lucru, dar trebuie să ne punem o întrebare esenţială: de fapt, ce anume face ca o anumită parte a corpului să fie recunoscută drept organ?

Răspunsul, extrem de interesant, de altfel, e scurt şi la obiect: trebuie să se demonstreze că acel presupus organ poate fi afectat de patologii care îi sunt specifice lui şi numai lui.

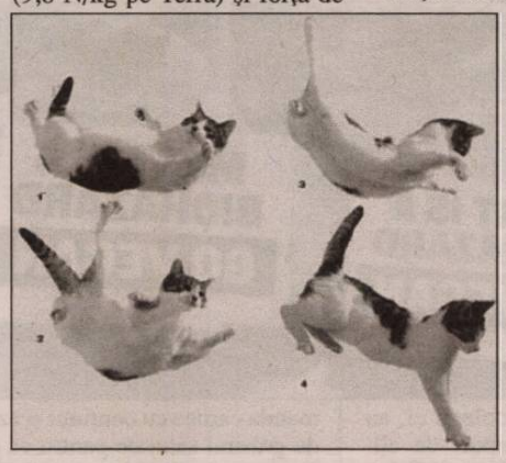
Cu toate acestea, există medici care susţin cu altfel de argumente o poziţie mai prudentă, aşa cum o face dr. Vincent Delmas, profesor de anatomie şi chirurg urolog la Paris: „Numeroase structuri ale corpului uman pot prezenta patologii secundare handicapante şi recunoscute în plan medical, fără ca ele să facă parte din organele noastre. Să spunem că ele nu sunt suficient de semnificative ca medicina să fie interesată în acest sens de ele."

În concluzie, cam câte (zeci de) organe are corpul uman?

Atenţie, cad pisici!

Se spune în popor că pisica are 7 sau 9 vieţi; sau, referitor la persoanele care „se descurcă" de minune când se află în situaţii dificile, că „a căzut în picioare, ca pisica".

De unde aceste aparent ciudate legături cu alintata felină de casă? Se pare că totul ţine de... legile fizicii. Într-adevăr, se ştie bine că pisicile pot supravieţui unor căderi de la balcon, de pe fereastră, cu condiţia să nu se afle mai sus de etajul V, fiindcă – cel puţin teoretic – înălţimea maximă de 18 metri ar fi cea care, în general, mai lasă ceva şanse de supravieţuire. Puţini ştiu însă că pisica poate spera să scape cu viaţă şi după o cădere de la etaje superioare: IX sau chiar X!



Un fizician care a studiat fenomenul afirmă că totul depinde de rezistenţa aerului şi de greutatea aparentă legată de forţa gravitaţională. Când un obiect cade, asupra lui acţionează două forţe: gravitaţia (9,8 N/kg pe Terra) şi forţa de rezistenţă a aerului, care creşte odată cu viteza de cădere, având tendinţa de a împinge în sus corpul respectiv. Aplicată în cazul pisicii, regula a fost analizată pe mai multe etape ale deplasării; în fiecare etapă forţele sunt mai mult sau mai puţin constante, deci mişcarea poate fi calculată şi trebuie menţionat că în acest scop s-a apelat la computer. S-au stabilit astfel două criterii importante când anume se poate spera că o pisică va supravieţui unei căderi de la înălţime.

Mai întâi, dacă viteza de impact e mare, şi riscul va fi ridicat. În al doilea rând, greutatea aparentă la impact mică nu este avantajoasă, deoarece pisica se va afla în poziţie de aterizare pe picioare, şi nu întinsă ori răsucită.

Aşadar, supravieţuirea ei va fi sigură în cazul căderii de la o înălţime la care viteza de impact este cea mai mică, iar greutatea aparentă, cea mai mare. Pe baza acestor calcule, cercetătorul a stabilit o rată de supravieţuire în funcţie de înălţimea de cădere (18 metri – risc maxim).

Interesant este însă că şansele felinei de a scăpa cu viaţă cresc la înălţimi mai mari! În teorie, cel puţin...

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin" este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991.
Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, cod. 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU – Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU – Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Paul Ioan, Irina Stoica, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) - 0722.625.622, Simion Ionescu
FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Ţiriac Bank S.A. - Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, PAUL IOAN, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L.
Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

Tiparul: **TIPOMEDIA PROD S.R.L.**

Obiect misterios, descoperit în Calea Lactee

Astronomii NASA care folosesc telescopul spațial Spitzer au reușit să descopere, folosind efectele de „deviere" a luminii cauzate de gravitație, un misterios corp ceresc. El se află la circa 22.000 de ani-lumină depărtare de Terra, în centrul galaxiei Calea Lactee și a fost denumit, codificat, OGLE-2016-BLG-1190Lb.

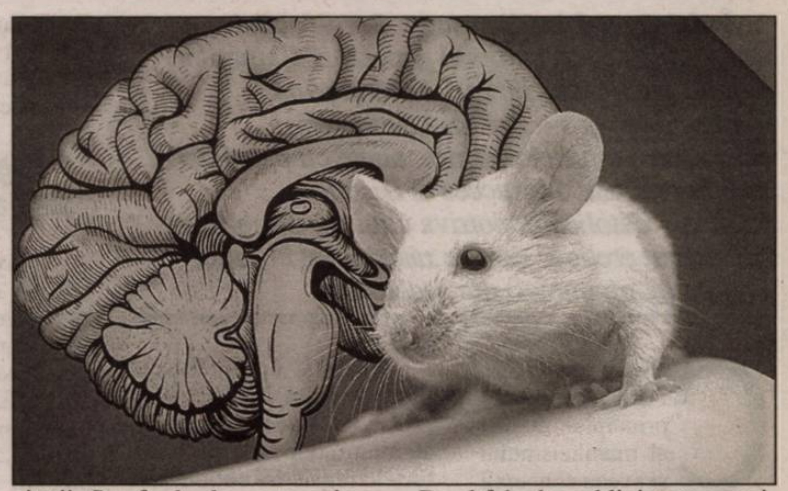
Originea obiectului reprezintă însă un mister pentru oamenii de știință, care nu știu dacă e vorba despre o planetă uriașă sau despre o stea muribundă. Misterioasa lume extraterestră e de 13 ori mai mare decât Jupiter, iar dimensiunile sale colosale îi fac pe unii specialiști să considere că ar fi vorba de o stea „eșuată", numită pitică neagră.

Acest tip de stele ar putea fi „veriga-lipsă" dintre planete și stele, având mase de peste 80 de ori mai mare decât giganticul Jupiter. Însă centrele lor nu sunt suficient de fierbinți și de dense pentru a genera energie prin fuziune nucleară, așa cum fac stelele reale.

Savanții au stabilit că misteriosul obiect orbitează într-o perioadă de timp trei ani în jurul unei stele pitice galbene, similare Soarelui nostru, dar având 89% din masa acestuia.

Cobai de laborator cu creier de om

Performanța a două echipe de cercetători americani, care au raportat implantarea de organoide cerebrale umane unor cobai de laborator este pe cale să genereze aprinse dezbateri etice în comunitatea științifică mondială.



Experimentele au fost prezentate la cea mai mare conferință de științe neurologice din lume, desfășurată săptămâna trecută la Washington D.C., fiind primite cu reacții diferite de savanți – în vreme ce unii au salutat reușita, alții au condamnat-o vehement, pe considerentul că ar putea duce la depășirea barierei dintre animale și om și la crearea de organisme hibride inteligente, care ar putea scăpa de sub control.

Creierele umane în miniatură, numite organoide, au fost atașate creierelor de cobai și conectate la vasele de sânge prin legături fizice, pentru a funcționa laolaltă cu creierul propriu-zis al animalelor. Formate din mănunchiuri mici de celule, organoidele acționează ca neuronii umani și sunt produse din celule stem umane.

Ele au fost create, în luna aprilie, în laboratoarele Universității Stanford, dar este prima oară când au fost atașate unor alte ființe vii decât omul.

Studiile efectuate au demonstrat că organoidele umane interacționează cu corpul rozătoarelor, trimițând axoni – „fire" care transportă semnalele de la un neuron la altul – în multiple regiuni din creierul gazdei. Profesorul Fred Gage, de la Institutul Salk din San Diego, California, a cărui echipă a fost, de asemenea, implicată în revoluționarul, dar șocantul experiment, susține că, deși țesutul uman poate deveni legat funcțional de creierul cobaiului, este absurd să se creadă că dintr-o dată va lua naștere o rasă de rozătoare la fel de inteligentă ca și oamenii. De altfel, el a subliniat că experimentele colegilor săi sunt dedicate cercetărilor privind tratarea unor maladii precum Alzheimer și autismul și nicidecum nu au ca scop crearea de hibrizi animali superinteligenți.

Vin roșu și ciocolată, contra ridurilor

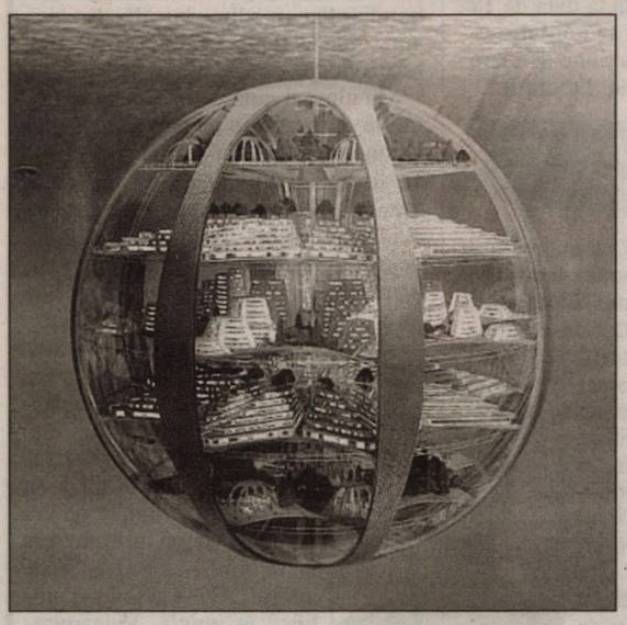
Deși, în ciuda progreselor făcute de omenire, încă nu am reușit să găsim elixirul tinereții, o posibilă soluție pentru încetinirea semnelor îmbătrânirii e mai aproape de noi decât am putea crede. Tot ce trebuie să facem e să bem vin roșu și să mâncăm ciocolată, pentru a alunga ridurile.

Faptul are și o explicație științifică: atunci când îmbătrânim, fragmentele de ADN din celule își pierd, treptat, elementele protectoare, numite telomeri, care acționează ca acele căpăcele de plastic de la capetele șireturilor. Dar o echipă de oameni de știință

de la Universitatea Exeter, Marea Britanie, a aplicat compuși formați din substanțele chimice întâlnite, în mod obișnuit, în vinul roșu și ciocolata neagră (alimente bogate în flavonoizi) în celule umane crescute în laborator. La doar câteva ore după tratament, celulele bătrâne au început să se dividă din nou și să aibă telomeri mai lungi!

„Datele obținute de noi sugerează că folosirea de substanțe chimice pentru a revigora o clasă importantă de gene înclinată să-și înceteze funcționarea, pe măsură ce îmbătrânim, ar putea restabili funcțiile celulelor bătrâne, chiar și ale celor muribunde", explică unul dintre autorii descoperirii, dr. Eva Lattore, care a apreciat transformarea spectaculoasă a celulelor ca „ținând parcă de domeniul magiei".

Oameni modificați genetic în orașe submarine



Ideea de a trăi sub apă ne duce cu gândul la basmele cu sirene, dar un cunoscut expert american în operațiuni spațiale e de părere că ea ar putea deveni realitate într-un viitor foarte apropiat.

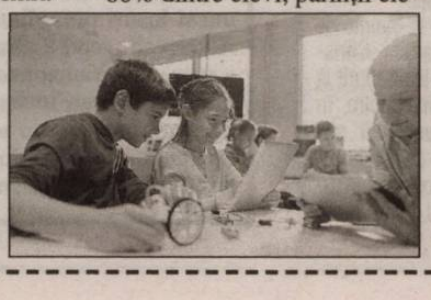
„Cu modificări potrivite, o parte din omenire s-ar putea muta în oceane, în viitor", spune Simon Evetts, director la Blue Abbys, cea mai mare instituție privată de cercetări spațiale și oceanice. Cercetările sale vizează, în special, modul în care organismele astronauților se pot adapta la călătoriile spațiale, dar savantul american crede că aceste cercetări s-ar putea extinde la optimizarea ființelor umane, pentru a le face capabile să trăiască sub apă.

Evetts studiază de mai bine de două decenii delfinii și focile și susține că progresele realizate în materie de manipulare genetică vor permite dezvoltarea de oameni-hibrizi, care să fie dotați și cu plămâni, dar și branhii, precum animalele marine. În încercarea de a realiza un „superom al viitorului", Evetts colaborează cu o altă firmă din domeniu, Kernel, care lucrează la realizarea de implanturi cerebrale destinate uzului medical – în special bolnavilor de epilepsie.

Cum obțin băieții note bune la școală

Chiar dacă elevii de vârste mici se plâng, adesea, că au prea multe colege de clasă și prea puțini colegi, acest lucru ar putea fi benefic pentru ei. Și asta deoarece, așa cum o demonstrează un recent studiu, performanțele școlare ale băieților sunt semnificativ mai bune în școlile unde majoritatea elevilor sunt fete.

Responsabil ar putea fi faptul că nivelul de concentrare al fetelor și motivația acestora de a obține rezultate școlare mai bune sunt mai mari, iar atitudinea lor îi determină și pe băieți să-și îmbunătățească performanțele. Studiul a analizat rezultatele la învățătură a peste 200.000 de elevi cu vârste de până la 15 ani, care au participat la testele din programul de evaluare PISA.



Cercetătorii de la Universitatea Utrecht din Olanda au ajuns la concluzia că școlile unde fetele constituiau peste 60% dintre elevi, părinții elevilor aveau un grad ridicat de dezvoltare intelectuală, iar profesorii erau mai bine pregătiți, au obținut cele mai bune rezultate la test.

„Băieții par să fie influențați în mod pozitiv de existența unui mare număr de colege de clasă. De obicei, ei au, în clasă, un nivel de concentrare redus și sunt mai puțini motivați la cursuri, dar prezența fetelor îi face să devină mai preocupați de lecții, nu în ultimul rând pentru a încerca să impună și ca formă de autorespect", se precizează în studiul cercetătorilor olandezi.

Pagina realizată de GABRIEL TUDOR

Cruciadă împotriva ereticilor

Îndelungatul asediu asupra formidabilei cetăţi Montségur, cartierul general al Catharilor, a durat nouă luni (din mai 1243 şi până în martie 1244) şi s-a finalizat cu victoria zdrobitoare a forţelor regale, aliate cu papalitatea. Era, în realitate, un succes al Bisericii Romano-Catolice împotriva unui curent religios considerat eretic şi care se răspândise în sudul Franţei (şi nu numai) din secolul XI.

Catharii (sau „Cei Puri") respectau principiul dualist al maniheismului şi aveau concepţii gnostice (Christ, Trinitatea, Sfânta Cruce etc. dar aveau alte interpretări; de exemplu, Învierea lui Christ era comparată cu reîncarnarea din buddhism). Ei condamnau, totodată, sistemul de organizare şi corupţia Bisericii oficiale.

Armistiţiu de faţadă

Catharii din zona localităţii Albi, regiunea Languedoc a sudului Franţei, se mai numeau albigensi. De aceea, marea confruntare militară din perioada 1209-1229 s-a numit „Cruciada albigensilor". Declaraţi eretici din anul 1176, Catharii nu au vrut să negocieze paşnic cu trimişii papei Inocent al III-lea. Mai mult, trimişii diplomatici ai Sfântului Scaun au fost ucişi şi din acest motiv a escaladat violenţa. Două decenii au durat luptele între forţele regale franceze şi cele ale Catharilor, alcătuite din armata contelui de Toulouse (capitala regiunii Languedoc) şi cea a Coroanei Aragonului (provincie spaniolă).

Victoriile au fost împărţite în această cruciadă maraton. La început, Catharii au avut unele victorii, apoi forţele regale au obţinut teritorii noi, iar în final s-a ajuns la o înţelegere numită Pacea de la Paris-Meaux din 1229, semnată de liderul Raymond al VII-lea de Toulouse şi Ludovic al IX-lea al Franţei, prin mama sa Blanche de Castile. Printre alte înţelegeri, fiica lui Raymond se mărita cu fiul regelui, cei doi urmând să fie conducătorii reşedinţei strategice Toulouse a Catharilor...

Ruinele Montségur

Numai că liniştea care se aşternuse între cele două tabere în 1229 era doar o faţadă. În consecinţă, urmările cele mai importante ale Cruciadei au fost formarea Ordinului Dominican şi ulterior (1233) a Inchiziţiei Dominicane.

Rugurile sunt aprinse

Raymond al VII-lea a încercat să cucerească citadela, dar fără succes. Apoi a trimis doi soli, care au fost ucişi. În aceste condiţii, asediul a început cu mare violenţă, atacatorii (regaliştii) bombardând cu uriaşe catapulte pe cele aproximativ 500 de persoane din interior. Catharii au decis să se predea. Liderii lor spirituali au cerut două săptămâni de reculegere, apoi au ieşit din cetate şi s-au dus în grup spre rugurile aprinse pentru ei de către învingători. Era ziua de 16 martie 1244. Acea zi avea să fie comparată cu ziua în care liderii Templierilor (alţi eretici) au fost arşi pe rug, în frunte cu Jacques de Molay, adică 18 martie 1314.

Se spune că înainte de predare, câţiva Cathari au reuşit să iasă din citadelă cu un tezaur compus din scrieri unice şi multe valori în metale preţioase. Nimic din relicvele existente probabil nu a fost găsit.

Fotodocument

Tancuri pentru Pancho Villa

Expediţia punitivă împotriva rebelului Pancho Villa, ordonată de preşedintele SUA Woodrow Wilson, s-a bazat pe tancurile „Pershing". Expediţia a fost un eşec. Pancho Villa a murit asasinat după o trădare a unui ofiţer mexican.

Represalii aeriene în Pacific

După atacul distrugător şi fără declaraţie de război, din partea japonezilor, asupra marii baze navale americane de la Pearl Harbor (7 decembrie 1941), strategii americani au declarat război şi au avut mereu în program răzbunarea acţiunii total „necavalereşti" a niponilor.

Avionul de atac, „Fulgerul"

În acest sens, una dintre cele mai spectaculoase şi mai precise acţiuni militare din perioada celui de-al Doilea Război Mondial a fost Operaţiunea „Răzbunarea" a forţelor aeriene ale SUA, desfăşurată la data de 18 aprilie 1943. În acea zi se împlinea exact un an de la o altă acţiune de mare succes, şi anume „Raidul Doolittle".

Inamicul nr.1, Iosoroku Yamamoto

Ţinta Operaţiunii Răzbunarea era uciderea amiralului japonez Iosoroku Yamamoto, comandantul Flotei imperiale japoneze. Acesta fusese iniţiatorul şi coordonatorul atacului asupra importantei baze navale americane de la Pearl Harbor, lovitură care a împins SUA în al Doilea Război Mondial. Acest foarte important înalt ofiţer japonez (care are un muzeu memorial la Nagaoka) avea pe atunci 59 de ani. Era foarte afectat de succesul americanilor în Bătălia pentru Guadalcanal (august 1942-februarie 1943) şi de avansul militar al SUA în „Teatrul de operaţiuni Pacific". El însuşi participase la Operaţiunea „Midway", prin care flotila aeriană japoneză încercase să oprească cuceririle aliaţilor în sudul Pacificului.

Iosoroku Yamamoto

Acţiunea americanilor era legitimă şi însuşi preşedintele Franklin D. Roosevelt, când a aflat de acest plan, a spus „Get Yamamoto!". Trebuie subliniat de la bun început că o acţiune de mare precizie nu se putea executa fără ajutorul Serviciilor secrete al Flotei SUA. Prin sistemul de aparate „Magic", experţii americani au interceptat şi decodificat mesajele prin care amiralul japonez transmitea itinerariul său prin Insulele Solomon şi Noua Guinee. Japonezii nu se aşteptau la o asemenea tehnică de interceptare şi Yamamoto nu a bănuit nici un moment că ar putea fi atacat. El a plecat din Rabaul (Noua Guinee) cu un bombardier mediu, însoţit de vice amiralul Matome Ugaki. Îi escortau şase avioane de vânătoare Mitsubishi.

În ultimul moment, Yamamoto primeşte o avertizare de ambuscadă, dar japonezul nu o ia în seamă şi respectă cu disciplină militară asiatică propriul orar şi itinerariu. Numai că mai multe avioane de luptă americane plecaseră deja din Guadalcanal şi, conform unui plan strategic, zburau foarte departe de ţintă, ajutate de aparate de alimentare. La un moment dat, acestea au decis să zboare la mică altitudine, pentru a se apropia de avionul lui Yamamoto neexpuse radarului. Piloţii americani i-au luat prin surprindere pe cei japonezi şi cu mitralierele de la bord l-au împuşcat pe amiral. Avionul său s-a prăbuşit în junglă. Viceamiralul Ugaki s-a prăbuşit în ocean şi a fost recuperat viu.

Misiune îndeplinită

Pentru SUA şi aliaţi, uciderea celui care a comandat atacul „infam" (etichetă pusă de preşedintele Roosevelt) de la Pearl Harbor a fost generatoare de entuziasm şi încredere în forţele din Teatrul Pacificului.

Devenise limpede că teritoriile ocupate de japonezi pot fi cucerite şi că balanţa războiului îi favorizează pe aliaţi. Dar Japonia nu va capitula decât după ce bombele nucleare i-au lovit cumplit teritoriul.

Pagină realizată de **PAUL IOAN**

Astăzi în istorie

30 noiembrie 1699

S-a născut Christian al VI-lea al Danemarcei

Membru al Casei regale Oldenburg, Christian al VI-lea al Danemarcei s-a născut la 30 noiembrie 1699 la Copenhagen Castle (care astăzi găzduieşte şi Parlamentul danez, birourile prim-ministrului şi Curtea Supremă, pe lîngă saloanele de recepţie regale). Tatăl său a fost regele Frederick al IV-lea, iar mama a fost Louise de Mecklenburg-Gustrow. Istoricii subliniază că a fost singurul suveran din dinastia Oldenburg care nu a intrat în nici un război.

În calitate de prinţ moştenitor, Christian a fost educat ca un viitor intelectual şi s-a remarcat prin folosirea limbii germane în dauna limbii daneze. Încă din copilărie a folosit germana pentru a citi cele mai importante opere politice şi filozofice ale epocii. Spre deosebire de alţi moştenitori la tron, lui Christian i s-a permis să-şi aleagă

singur o soţie. În acest scop, el a făcut mai multe călătorii prin Europa. La un moment dat, cînd era însoţit de cancelarul Ulrik Holstein, el s-a îndrăgostit de Sophia Magdalena, care se afla în suita reginei saxone Christiane Eberhardine, la castelul Pretzsch-Wittenberg. Cei doi s-au căsătorit în 1721.

Domnia lui Christian al VI-lea a debutat la 12 octombrie 1730, încoronarea desfăşurându-se un an mai târziu. Prima lui decizie ca rege al Danemarcei a fost deposedarea de bunuri a văduvei tatălui său, regina Anna Sophia, care poate fi considerată a treia soţie a lui Frederick al IV-lea, sau a doua, în caz de bigamie. Christian era foarte revoltat de atitudinea tatălui său, care devenise bigam şi trăise în promiscuitate.

Cronicile arată că în primii zece ani de domnie, Christian al VI-lea s-a sfătuit intens cu verişorul său, contele de Stolberg-Wernigerode. Principala influenţă a fost strângerea legăturilor cu Anglia, fapt care s-a îndeplinit prin căsătoria ficei lui George al II-lea cu fiul lui Christian al VI-lea. Pe plan intern, una din caracteristicile principale ale domniei a fost construirea de edificii pentru familia regală. Pe de altă parte, „politica ţărănească" a regelui viza stabilirea agricultorilor în diferite zone fără permisiunea de migrare. Politica sa religioasă, devotată „pietismului" (ramură a lutheranismului) nu a dat rezultate.

Cu o zi înainte de nunta de argint, Christian al VI-lea a murit la palatul Hirschholm, în 1746. Sarcofagul său se află la catedrala luterană Roskilde, insula Zealand, estul Danemarcei.

Fenomene aerospaţiale neidentificate

O nouă carte despre OZN

Cartea „La hotarele posibilului" de Alecu Marciuc, apărută nu demult la editura Tracus Arte, prilejuieşte celor interesaţi de ufologie reîntâlnirea cu pana unuia dintre personalităţile de la noi implicate de câteva decenii în studiul fenomenului OZN.

Realizator radio, Alecu Marciuc a fost purtător de cuvânt al Asociaţiei pentru Studiul Fenomenelor Aerospaţiale Neidentificate (ASFAN) şi printre cei cinci membri al primului său Comitet Director. Mai mulţi ani, Alecu Marciuc a fost principala sursă de informare a asociaţiei în privinţa fenomenului OZN din spaţiul fostei Uniuni Sovietice.

În cartea sa, cititorul va întâlni un mozaic de cazuri OZN faimoase din toată lumea, detalii puţin cunoscute din spatele culiselor, ca şi interviuri consistente cu personalităţi care au avut sau au ceva de spus în acest domeniu: Ion Hobana, Călin Turcu, Florin Gheorghiţă, Emil Străinu etc. Un aport aparte la substanţa cărţii îl aduc comentariile cosmonautului Dumitru Dorin Prunariu, inclusiv cele din mai 2017, de pe coperta a IV-a a cărţii. Cititorul român avizat va aprecia în mod deosebit cazurile din zona ex-sovietică, pe care Marciuc le cunoaşte foarte bine. Reproduc sau rezum dintre acestea, în cele ce urmează, câteva fragmente ilustrative, în bună parte necunoscute cititorului român.

Un fenomen real?

În 1990, Mihail Gorbaciov spunea: „Fenomenul OZN este real şi ar trebui să-l privim cu seriozitate şi să-l studiem". În acelaşi an, ufologul rus Boris Şurinov dezvolta ideea într-o carte a sa, scriind: „OZN-urile reprezintă o realitate obiectivă, fixată şi cu ajutorul metodelor instrumentale: fotografii şi filme, radiolocatoare, metode magnetometrice etc. Sunt cunoscute numeroase cazuri în care OZN-urile au acţionat prin câmpuri fizice asupra tehnicii terestre şi a naturii vii. Şi, în sfârşit, sunt cunoscute contacte între oameni şi ozenauţi, adică între oameni şi piloţii (sau pasagerii) acelor OZN-uri." Ufologul veteran Vladimir Ajaja dezvăluia şi el că, numai în 1989, deasupra teritoriului Rusiei au fost observate 4000 de OZN-uri, care au efectuat 800 de aterizări, înregistrându-se circa 200 de contacte între oameni şi umanoizi.

În U.R.S.S. au existat în anii 1970-1980 două mari proiecte oficiale OZN. După destrămarea Uniunii Sovietice, multe dintre documentele adunate în cadrul acestor proiecte au fost vândute în occident, evident, pe dolari. Pe aceste premise, pe lângă cazurile reale, setea de dovezi senzaţionale şi de bani a determinat şi fabricarea de false documente şi filme, ca şi răspândirea de zvonuri. Nu este exclus că o parte din aceste acţiuni s-a realizat şi prin imixtiuni guvernamentale, secrete, dirijate, de dezinformare şi discreditare a interesului marelui public pentru fenomenul OZN.

În acest cadru, Vladimir Ajaja atrăgea atenţia, într-o carte din 2002, asupra informaţiilor răspândite, inclusiv în mediile occidentale, de „ufologul" Anton Anfalov, ca şi de alţii mai puţin importanţi. Conform acestora, pe teritoriul fostului U.R.S.S. s-ar fi prăbuşit sau ar fi fost capturate mai multe nave extraterestre; ele au fost duse în unităţi militare secrete, care erau şi nominalizate: Odinţovo, Omsk etc. Extrem de mult s-a scris, în acest sens, despre unitatea militară 73790, de lângă orăşelul Jitkur, din regiunea Volgograd, care ar fi fost echivalentul misterioasei *„Arii 51"* din Statele Unite. Orăşelul se afla pe teritoriul poligonului Kapustin Yar, în care, în trecut accesul era interzis. Anfalov avea informaţii clare şi despre hangarele din zonă, care găzduiesc OZN-uri, despre o pistă de decolare-aterizare de 3,5 kilometri, despre un buncăr subteran cu intrarea mascată, astfel încât să nu poată fi reperată din satelit ş.a.m.d. Anfalov spunea că toate aceste informaţii le-a primit, în parte, de la contactele sale din zona militară, de la ofiţeri superiori cu care era în bune relaţii, dar şi de la o clarvăzătoare.

Ajaja a avut curiozitatea să verifice afirmaţiile lui Anfalov. El a constatat că ele sunt complet false. De pildă, orăşelul Jitkur fusese desfiinţat cu 15 ani în urmă, la ora actuală acolo aflându-se doar câteva rămăşiţe nelocuite. În toată zona nu exista decât un mic radar, deservit de câţiva militari. Investigaţii suplimentare au arătat că de unitatea 73790 ori de buncăre subterane nu auzise nimeni. Cu atât mai puţin de OZN-uri capturate, cu sau fără nepământeni, sau de tehnologii obţinute astfel.

Alecu Marciuc prezintă, în cartea sa, şi câteva cazuri desecretizate în 2003. De pildă, în 1985, în raionul Krasnovodsk,

staţia de radiolocaţie la care lucra căpitanul Leonid Valnev a înregistrat, staţionând la înălţimea de aproximativ 20 km, un obiect discoidal cu diametrul de 1000 de metri. (!) Din el a ieşit un disc cu diametrul de circa 5 metri, care a aterizat pe o plajă de pe malul Mării Caspice. Câteva vedete-torpilor au încercat să se apropie, dar când au fost la circa 100 de metri, discul s-a ridicat şi a aterizat, pe aceeaşi plajă, cu un kilometru mai încolo. Când navele militare s-au apropiat de el şi aici, discul s-a mutat din nou, după care s-a ridicat cu o viteză excepţională, s-a unit cu „nava-mamă" şi ambele au dispărut în Cosmos.

La fel ca în ţările occidentale, şi pe teritoriul fostului U.R.S.S. au existat multe cazuri care pot fi calificate drept „răpiri OZN" ori „vizite nocturne". De pildă, în 1994, în regiunea Leningrad, soţii Natalia P. Şi Vladimir P. au văzut pe cer, la 20 de metri deasupra lor, o dâră lată, albicioasă, care pulsa, devenind periodic strălucitoare. În noaptea care a urmat, la ora 02.00, Natalia s-a trezit, simţind că cineva e în casă. La doi metri de ea a zărit silueta unui umanoid foarte înalt, cu ochii roşii strălucitori. Ţipetele Nataliei i-au trezit soţul, dar între timp silueta dispăruse. În schimb bărbatul a văzut, deasupra capului ei, cam la 5 centimetri, un semicerc mic, format din steluţe strălucitoare. Când ea se mişca, steluţele o urmau. După ce au aprins lumina, steluţele au început să pâlpâie şi s-au stins. O echipă de cercetători şi ufologi, care au cercetat ulterior cazul, au identificat în apropierea casei un loc în care se pare că aterizase un OZN în noaptea aceea.

Răpiri suspecte

Un caz tipic de răpire este cel din vara anului 1989, când, în regiunea Kirovgrad, din Ucraina, a dispărut un bărbat în vârstă de 58 de ani, de profesie şofer. După cinci zile, el a reapărut, ferm convins că a lipsit doar două ore. Martorul a declarat ufologului ucrainean A. Pugaci următoarele: „Am fost răpit de două fiinţe stranii, care nu semănau cu oamenii, şi am fost dus în interiorul unui obiect mare, rotund, de culoare albă. Am observat un fel de fotolii şi luminatoare. După scurt timp, mi-am dat seama, privind printr-un luminator, că satul meu natal se îndepărtează, prăbuşindu-se pur şi simplu, după care am văzut stelele. M-am pomenit pe o planetă unde se putea respira uşor şi unde era foarte cald. De jur împrejur creşteau pomi – erau înverziţi şi înfloriţi – apoi am văzut un fel de case asemănătoare celor de pe Pământ. Cei care m-au răpit discutau cu mine, eu îi înţelegeam – chiar le răspundeam, numai că din aceste discuţii nu mai ţin minte nimic. După care m-au adus înapoi, pe Pământ". Incidentul a avut efecte asupra martorului. A. Pugaci scria că, ulterior, „nu de puţine ori, acest om vorbeşte într-o limbă necunoscută, folosind fraze foarte lungi"...

Din zona ex-sovietică au provenit multe astfel de relatări. Dar răpirile nu sunt totdeauna cu dus-întors. Astfel, în numărul din 24 martie 1990 al ziarului *Vecerniaia Moskva,* într-un articol cu sfaturi privind comportamentul recomandat în cazul întâlnirii unui OZN, scria: „Asemenea măsuri de securitate sunt cerute şi de cazurile de răpiri de oameni, dispăruţi pentru totdeauna, răpiri care au avut loc anul trecut. Conform datelor de care dispunem, dintre sute de mii de dispăruţi, circa 5500 par să fi fost răpiţi de pasagerii Obiectelor Zburătoare Neidentificate".

Acest tip de fenomene şi de temeri nu sunt de dată recentă. Alecu Marciuc aminteşte, în acest sens, opiniile savantului rus Konstantin E. Ţiolkovski (1857-1935) pionier al astronauticii şi specialist în rachete, descoperitorul principiilor rachetei cu mai multe trepte, precum şi al înlocuirii combustibilului solid cu un amestec de oxigen şi hidrogen lichid. El scria: „Suntem în posesia a numeroase fapte, adunate de oameni, care merită toată atenţia noastră. Ele dovedesc existenţa anumitor forţe, a unor fiinţe inteligente care se amestecă în viaţa noastră terestră." sau: „În literatură sunt consemnate numeroase fenomene inexplicabile. Fără îndoială că majoritatea pot fi incluse în categoria halucinaţiilor, dar oare toate? Acum, când a fost dovedită posibilitatea comunicaţiilor interplanetare, trebuie analizate cu mai multă atenţie fenomenele pe care nu le înţelegem. Personal, admit că o parte dintre acestea nu sunt fenomene iluzorii, ci o dovadă reală a prezenţei în Cosmos a unor forţe inteligente necunoscute".

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

„Ultimul preşedinte" în zona crepusculară

Arătam în numărul precedent cum s-a isterizat, efectiv, internetul din cauza unei cărţi apărute în anul 1893, în care autorul, un oarecare Ingersoll Lockwood, s-ar zice că fabulează pe marginea unei presupuse călătorii subpământene a micului Baron Trump (mezinul actualului preşedinte american se numeşte Barron), însoţit de Don (de la Donald, oare?), după descoperirea unor portaluri de călătorii în timp, pe teritoriul Rusiei!

Mai mult decât atât, scrierea pe care cu uşurinţă am clasifica-o roman science-fiction constituie de fapt un fel de „recidivă" în materie de premoniţie a obscurului scriitor american. Acesta publicase în 1841 satira politică „Ultimul preşedinte sau 1900", în care parcă descrie anticipat cu peste un veac şi jumătate tulburările sociale recente pricinuite de alegerea lui Donald Trump ca preşedinte al Statelor Unite. Dar o fi el chiar ultimul?

Un proiect bizar

Unii internauţi văd în cartea sus-menţionată o dovadă certă că familia lui Trump cel real se află în posesia unui mijloc de a călători în timp. O putere neomenească, ce i s-ar datora de fapt lui John Trump, unchi al preşedintelui, care a avut legături cu enigmaticul savant genial Nikola Tesla, de la care chiar ar fi preluat unele lucrări, invenţii incredibile ale acestuia, extrem de importante pentru omenire, în general. De altfel, se ştie că Tesla a fost foarte preocupat de voiajele temporale, domeniu de interes niciodată dovedit în ceea ce îl priveşte, dar pe care serviciile secrete americane (şi nu numai) s-au străduit din răsputeri să şi-l însuşească.

Leigh Scott, un apărător aproape fanatic al lui Donald Trump, şi-a propus să adapteze scrierea din secolul al XIX-lea pentru marele ecran. Putem preciza că iubitorii filmelor fantastice şi horror s-au bucurat de creaţii de succes ale acestuia, realizate cu un buget foarte mic, precum *Transmorphers* (nu „Transformers"!) sau *Piranha Sharks.* El recunoaşte că e un proiect bizar, însă precizează: „La fel ca voi toţi, am crezut că e vorba despre o mare farsă, dar după mai multe investigaţii am descoperit că aceste cărţi sunt cât se poate de adevărate." Se referă, desigur, la acţiunea şi la personajele cărţilor lui Lockwood.

Revelaţia lui Einstein

Se spune că nu există întâmplare sau coincidenţă, ci tot ce (ni) se întâmplă ar fi, de fapt concretizarea unui gigantic plan destinat omenirii sau poate chiar întregului Univers, de durată multimilenară ori – de ce nu? – eternă! Cel puţin, aşa ceva vor să acrediteze şi să impună oamenilor adepţii teoriilor conspiraţioniste, iar în cazul nostru ar fi şi extrem de dificil, dacă nu imposibil, să se dovedească cu claritate contrariul.

De altfel, unii internauţi aflaţi în cunoştinţă de cauză cu privire la scrierile lui Lockwood şi seduşi de idee, încearcă totuşi să menţină un discurs cât mai echilibrat: „Desigur, nu sunt gata să vă spun că Donald Trump are o maşină de călătorit în timp sau că Ingersoll Lockwood este un profet, totuşi aş dori să vă împărtăşesc toate acestea." *(Whang!,* youtuber)

Dacă vrem să scurtăm istoria istorie cu cărţile premonitorii, cu întâmplările şi personajele reale, aparţinătoare de lumea reală în care noi înşine trăim, am spune că lucrurile „se leagă" în mod miraculos, „simplele coincidenţe" fiind de o acurateţe incredibilă, ce nu prea lasă loc comentariilor acide, cinice şi batjocoritoare.

Or, cei ce contestă asemenea lucruri ar trebui să procedeze – ca prim gest – la aducerea, în sprijinul poziţiei lor, unor argumente cel puţin la fel de evidente. Iar de data asta nu putem şi nu avem voie să nu ne gândim la tulburătoarea afirmaţie a genialului Albert Einstein: „Dumnezeu nu joacă zaruri!..."

* * *

Doar atât mai menţionăm, în încheiere: contactaţi de reporterii de la HuffPost US, atât Casa Albă, cât şi membrii familiei preşedintelui Donald Trump au ales să nu exprime niciun fel de opinie asupra subiectului de faţă. Poate pentru a nu fi obligaţi să dezvăluie secretul maşinii capabile să învingă timpul?!

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

E bine de ştiut

Mai ales toamna şi iarna sfecla roşie devine un aliment-vedetă pentru că este tonică şi energizantă. Are un conţinut bogat în sodiu, potasiu, fosfor şi fier, cupru, magneziu şi zinc, dar şi în antioxidanţi (vitaminele A şi C).

Mai mult, spre deosebire de restul legumelor, nutrienţii din sfecla roşie nu se distrug în procesul de prelucrare termică. Vitamina C din sfeclă favorizează asimilarea fierului. La rândul său, cuprul ajută la menţinerea tinereţii şi la buna funcţionare a pancreasului.

Zincul ajută la buna funcţionare a organelor de reproducere, previne furunculoza şi căderea părului.

Specialiştii spun că sfecla, consumată sub orice formă – suc, sirop sau salată – prin substanţele conţinute acţionează

Aliment valoros

ca un antidepresiv natural, ridicând tonusul psihic şi calmând nevrozele. De asemenea, flavonoidele, fibrele şi vitaminele din această legumă sunt considerate şi remedii antitumorale.

Sfecla normalizează VSH-ul, stimulează pofta de mâncare şi scade efectele negative ale tratamentelor cu radiaţii în cazul bolnavilor de cancer.

Este un tratament eficace în bronşitele cronice.

Sucul de sfeclă roşie, puternic alcalin, domoleşte aciditatea excesivă din stomac. Consumul regulat de sfeclă previne ateroscleroza, pentru că vitaminele şi pigmenţii organici conţinuţi împiedică oxidarea colesterolului şi trigliceridelor pe pereţii arterelor.

De reţinut faptul că acest valoros aliment nu este recomandat a fi consumat de bolnavii de diabet.

Dr. VALERIU MANTA

Strălucirile iernii

Dacă în materie de modă sunteţi adepta stilului sport, veţi străluci, la propriu, pentru că sunt în vogă canadienele matlasate, din materiale metalizate. La fel, cele cu imprimeuri florale, dar nu oricum, ci cu buchete de flori.

În rest, pentru a nu simţi asprimea iernii, mizaţi pe tricotaje călduroase: pulovere, rochii, fuste plisate. Ţinutele şic vor fi completate fie cu cizme lungi (cu fermoar pe mijloc, în faţă sau în spate) sau cu botine brodate, sau cu tocuri cu buline strălucitoare.

Lecţii de nutriţie

Adevăratele efecte negative ale zahărului

Toată lumea ştie ca zahărul îngraşă şi provoacă diabet, însă mai puţini ştiu că face adevărate ravagii când vine vorba de sănătate. Din păcate, cercetătorii au ajuns recent la o concluzie foarte clară în privinţa „dulcei otrăvi", aproape omniprezente în alimentaţia zilnică a majorităţii oamenilor, ne avertizează dr. nutriţionist Cristian Panaite.

Studii care confirmă că între zahăr şi cancer este o strânsă legătură există de multe decenii, dar mecanismele care stau la baza acestei legături erau până de curând necunoscute. După un proiect care a durat 9 ani, comunitatea ştiinţifică a descoperit modul în care celulele canceroase se metabolizează zahărul.

Aproape toate celulele din corpul uman au nevoie de energie, care provine din carbohidraţii din hrana pe care o mâncăm. Din păcate, şi celulele canceroase au nevoie de carbohidraţi să crească, însă nivelul lor de glucoză este mult mai ridicat decât al celulelor sănătoase, la fel ca şi viteza cu care transformă glucoza în acid lactic. Acest fenomen a fost numit efectul Warburg. A fost greu de determinat dacă efectul Warburg este un simptom sau reprezintă cauza cancerului.

Până în prezent, cercetătorii doar bănuiau că efectul Warburg are de-a

face cu creşterea rapidă a celulelor canceroase, însă mecanismul le era necunoscut. În acest sens, un studiu al cercetătorilor belgieni a dus mediciii cu un pas mai aproape.

„Studiul este capabil să explice corelaţia dintre tăria efectului Warburg şi agresivitatea tumorilor. Rezultatele noastre pun bazele cercetărilor din viitor, care vor putea fi realizate cu o mai mare precizie", a declarat Johan Thevelein, de la KU Leuven din Belgia.

Cercetătorii au analizat o familie de gene numită „Ras", care este prezentă în toate celulele animale, inclusiv în celulele canceroase ale oamenilor. Aceştia au găsit că celulele care au un influx extrem de mare de glucoză au dus la hiperactivarea proteinelor Ras, care, la rândul lor, duc la creşterea accelerată a celulelor canceroase.

Studiul este doar un prim pas în înţelegerea mecanismului care determină creşterea tumorilor, însă pune bazele unui nou mod de abordare în cercetarea cancerului.

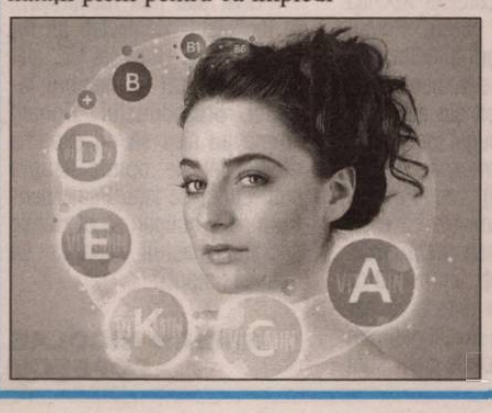
Cert este că, până vor descoperi oamenii de ştiinţă cum să vindece cancerul anulând efectele zahărului, dumneavoastră trebuie să evitaţi, dacă nu să eliminaţi total carbohidraţii răi din alimentaţie. Înlocuiţi pâinea albă şi pastele cu variantele lor integrale, mâncaţi fructe la desert, iar pentru alte „nevoi de dulce", există înlocuitori mult mai sănătoşi precum mierea, eritritolul, fructele uscate, piureul de mere şi multe altele.

Dosarele frumuseţii

Vitaminele, ingrediente preţioase

În îngrijirea pielii vitaminele sunt ingrediente valoroase care pot amâna îmbătrânirea tenului, îmbunătăţesc textura epidermei şi estompează ridurile.

● ***Vitamina A*** este elementul esenţial în menţinerea sănătăţii pielii pentru că împiedică deshidratarea, diminuează ridurile şi menţine tenul tânăr şi catifelat. Vitamina A se găseşte în alimente proaspete (morcovi, spanac, pătrunjel, ardei gras, broccoli, pepene, portocale etc.).



Formă activă a vitaminei A, retinolul este considerat duşmanul ridurilor. Acesta neutralizează acţiunea radicalilor liberi şi ajută la diminuarea ridurilor. Pentru că pot produce iritaţii, produsele cosmetie cu retinol sau capsulele uleioase cu vitamina A trebuie folosite o dată la câteva zile.

● ***Vitamina B3*** este benefică pentru pielea care se irită din cauza acneei, a inflamaţiilor sau a excesului de sebum. Se găseşte în carne, peşte, alune, drojdie de bere, sparanghel şi ciuperci. Îngrijirea pielii cu creme care conţin vitamina B3 determină estomparea petelor maronii. Pentru a obţine rezultate vizibile, se aplică cremele atât dimineaţa, cât şi seara.

● ***Vitamina E,*** supranumită vitamina „tinereţii eterne", încetineşte îmbătrânirea celulară, protejează pielea de radiaţiile ultraviolete şi o hidratează. Dacă intenţionaţi să folosiţi capsule cu vitamina E trebuie să o faceţi cu prudenţă dacă aveţi acnee. Pot fi utile persoanelor cu pielea foarte uscată. Mai trebuie ştiut că uleiurile vegetale, avocado, produsele din cereale integrale, gălbenuşul de ou, fructele oleaginoase şi ficatul de vită sunt cele mai bune surse de vitamina E.

● Un studiu recent arată că utilizarea zilnică a unei creme cu ***vitamina K*** estompează vizibil cearcănele. De asemenea, introduceţi în dietă legume cu frunze verzi şi alge marine, bogate în vitamina K.

● ***Vitamina C*** protejează pielea de efectele nocive ale razelor solare şi stresului, vinovaţi de apariţia ridurilor, şi stimulează formarea colagenului, substanţă care dă elasticitate pielii. De asemenea, vitamina C menţine pielea netedă şi fermă. Pentru a preveni problemele pielii, consumaţi suficiente alimente bogate în vitamina C: cătină, coacăze negre, gutui, lămâi, kiwi.

Gastronomice

Salată de ridiche neagră

O ridiche neagră, 1 morcov mediu, maioneză dintr-un ou, 2 linguri smântână, mărar verde, sare, piper.

Se pregăteşte maioneza dintr-un gălbenuş de ou şi ulei. Se dă prin răzătoarea cu ochiuri mici ridichea şi morcovul, apoi se storc bine de zeamă. Se toacă mărunt mărarul. Se amestecă ridichea, morcovul, maioneaza, smântâna şi mărarul tocat. Se potriveşte de sare şi piper, apoi se dă la rece până se serveşte.

Pulpă de viţel cu sos de usturoi

1 kg pulpă viţel, 2 cepe, 10 căţei usturoi, 4 linguri ketchup picant, 2 linguri boia dulce, o lingură cimbru, sare, pătrunjel verde, ulei.

Pulpa de vită se taie felii potrivit de groase, care se bat ca pentru şniţele, apoi se taie în bucăţi de 3-4 cm. Într-o cratiţă se pune puţin ulei şi se prăjesc bucăţile de carne. Se pune apoi ceapa tocată mărunt şi căţeii de usturoi feliaţi. Se pun 2 litri de apă călduţă şi se lasă să fiarbă. Ketchupul, boiaua, cimbrul şi sarea se amestecă şi se pun peste carne. Se acoperă cu un capac şi se lasă să fiarbă aproximativ 2 ore, completând cu apă dacă mai este cazul. Cand carnea este gata, iar sosul a scăzut puţin, se adaugă pătrunjelul tocat.

Pateuri cu nucă şi sirop de lămâie

300 g miez nucă tocat, 50 g zahăr, 1 ou bătut, 1/2 linguriţă scorţişoară măcinată, 250 g foietaj, 170 g unt.

Pentru sirop: ***300 g zahăr, 300 ml apă, o linguriţă suc de lămâie, 1/2 linguriţă coajă de lămâie.***

Se amestecă miezul de nucă, oul, zahărul şi scorţişoara. Se taie aluatul în dreptunghiuri iar apoi fiecare se umple cu miezul de nucă, se îndoaie şi se presează marginile, formând pateurile. Acestea se aşază într-o tavă unsă cu unt, apoi se dau la cuptor. Când sunt gata, se scot, se pune siropul deasupra şi se lasă să se însiropeze.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Viaţa şi moartea păsării dodo

Mauritius, parte a continentului african, înconjurată de apele oceanului la 900 de kilometri est de Madagascar, face parte din insulele Mascarene, împreună cu insula franceză Réunion, situată la 200 km sud-vest. O curiozitate majoră a statului cu acelaşi nume o reprezintă o pasăre care a trăit numai aici până acum circa 300 de ani şi care figurează chiar pe stema micii republici insulare.

Este o istorie dramatică, tristă, căci ***pasărea dodo*** e un exemplu clasic despre urmările nocive, distrugătoare ale invaziei (nu explorări, nu expediţii paşnice) unor popoare europene în teritorii de peste mări, care vreme de veacuri şi milenii existaseră într-o comuniune mirifică cu natura al cărei echilibru s-a păstrat până la debarcarea cuceritorilor albi. În cazul de faţă, principalii agresori au fost coloniştii olandezi, apoi cei francezi şi cei britanici.

Sezonul paradelor amoroase

Dodo e descrisă ca o pasăre foarte blândă, de talia unui curcan masiv (în jur de 20 de kilograme şi 1 metru lungime), incapabilă să zboare, care a trăit exclusiv în Mauritius până la circa un secol după colonizarea insulei de către olandezi, când a fost văzut ultimul exemplar al speciei. Interesant pentru un asemenea animal, foarte importante în evoluţia păsărilor dodo erau perioadele de năpârlire, care presupuneau transformări semnificative în aspectul şi în comportamentul exemplarelor respective.

Schimbarea culorilor şi a tipurilor de pene explică în parte divergenţele legate de dodo, din numeroase relatări istorice. Se crede că perioada de reproducere începea în luna august, pentru ca puii să ajungă suficient de robuşti pentru a înfrunta vara australă şi sezonul cicloanelor, manifestat în perioada noiembrie-martie. Prin urmare, năpârlirea trebuia să se producă spre finele lui martie, pentru ca păsările să fie pregătite de ritualurile specifice împerecherii, din iulie.

Un ritm de existenţă absolut firesc, ce a rezistat însă numai încă vreun secol după venirea oamenilor pe insulă. Atraşi de această savuroasă sursă de hrană – pentru ei – foarte uşor de vânat, coloniştii olandezi au măcelărit, efectiv, specia, în timp ce observaţiile ştiinţifice asupra ei au fost sporadice. De aceea, despre pasărea dodo oamenii de ştiinţă afirmă că a fost prima specie sălbatică împinsă la extincţie de către om...

Întoarcerea acasă

Există şi cercetători care încă speră că dodo nu a dispărut definitiv şi că un număr redus de exemplare s-ar fi putut refugia în zone încă nefrecventate de oameni, departe de pericolul mortal reprezentat de aceştia. O ştire senzaţională în acest sens a apărut pe 2 aprilie 2015, însoţită de un scurt film de amator realizat chiar cu o noapte înainte în sudul insulei. Imaginile surprind un dodo viu, în mediul său natural, descoperire ce a dus la presupunerea că, cel puţin în zona respectivă, trăiesc şi alte exemplare. Ulterior, au apărut şi voci care au susţinut că, de fapt, era vorba despre un video falsificat de membrii unui ONG brazilian care urmărea promovarea ideii că această specie trebuie readusă la viaţă, că e nevoie de o implicare majoră a iubitorilor naturii sălbatice în căutarea şi protejarea eventualelor exemplare supravieţuitoare datei-limită – anul 1662 – când a fost observată, se spune, ultima pasăre dodo.

Informaţiile despre această dramă ecologică sunt destul de neconcludente, ceea ce însă nu schimbă datele problemei. Ne referim în primul rând la scrierile lui Benjamin Harry, navigator şi om de ştiinţă din secolul al XVII-lea, care menţiona, între speciile de păsări cele mai consumate de oameni în zona insulei Mauritius, şi pe masiva, dar blânda dodo.

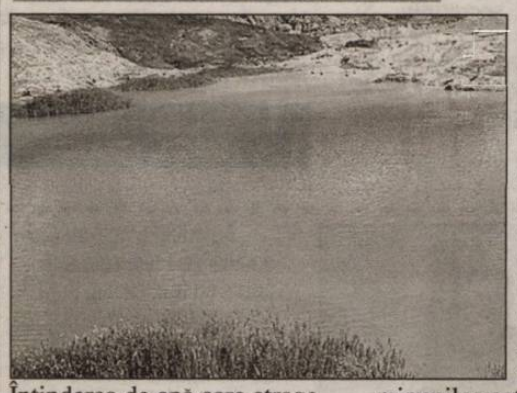
Însemnările datează din 1881 şi au fost confirmate de un jurnal de vânătoare care consemna tocmai măcelărirea acestei specii. Totuşi, în mod curios (ori poate tocmai urmând o strategie preconcepută), nici până în ziua de azi observaţiile lui Harry nu au fost luate în serios de comunitatea ştiinţifică, fiind considerate simple notiţe... anecdotice! O dovadă în plus că pentru unii oameni, indiferent de poziţia lor socială, de statutul profesional, de educaţie şi avere, nu contează nici cât negru sub unghie dacă în urma lor lumea va înflori ori va deveni un deşert şi o ruină.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Laguna Albastră de la Cluj

Nici că se putea alege o denumire mai sugestivă decât cea de „Laguna Albastră" pentru lacul de o frumuseţe ireală, situat în apropiere de oraşul Cluj, mai precis în nordul dealurilor Siloşului, pe raza comunei Aghiereşu.



Întinderea de apă care atrage an de an sute de turişti s-a format pe locul unei foste cariere de nisip, mai exact o mină de caolin, unde s-a strâns apa provenită de la câteva izvoare subterane.

De asemenea, precipitaţiile căzute generos în zonă au contribuit la rându-le la creşterea nivelului apei de o culoare ireală, datorată reziduurilor de caolin de pe fundul lacului. Vara te poţi răcori fără teamă în albastrul infinit al lacului, temperatura apei nedepăşind 25 de grade.

Frumuseţea locului nu este dată doar de lacul în sine, ci şi de peisajul de basm care îl înconjoară. În imediata apropiere a acestuia stă de strajă o pădure de goruni care-şi înalţă crengile spre cer, dăruind răcoare şi prospeţime tuturor celor ce poposesc aici. Malurile în care vântul a săpat de-a lungul anilor cărări şerpuite, dunele imense de nisip, tufişurile de papură de un verde viu care contrastează cu nisipul alb întregesc peisajul de basm ce a făcut ca Laguna Albastră să fie trecută pe lista minunilor naturii ce se pot vizita în ţara noastră.

Din păcate, în prezent, obiectivele turistice din zonă nu sunt puse în valoare suficient, cu excepţia Cabanei Leghia şi a Taberei de elevi Leghia, lipsa de infrastructură făcând locul destul de greu accesibil.

GABRIEL TUDOR

Panteon creştin

Sfântul Andrei

Astăzi, 30 noiembrie, Biserica noastră îl prăznuieşte pe Sfântul Andrei, „Cel întâi chemat". Frate al Sfântului Apostol Petru şi fiu al lui Iona este primul dintre cei 12 Apostoli care îl urmează pe Iisus Hristos când aude cuvintele Sfântului Ioan Botezătorul despre Mântuitorul: „Iată Mielul lui Dumnezeu, Cel ce ridică păcatul lumii". Îl aduce la Iisus şi pe fratele său, căruia îi declară „Am găsit pe Mesia". Renunţă la meseria de pescar însoţindu-l pe Hristos şi este martor al patimilor, Răstignirii şi Învierii Mântuitorului. După Pogorârea Duhului Sfânt pleacă din Ierusalim şi merge să propovăduiască Sfânta Evanghelie în Bitinia, Tracia, Macedonia şi Scitia Minor, respectiv Dacia Pontică, Dobrogea de astăzi, în cetăţile Tomis, Callatis, Histria.

Faptul că a trăit multă vreme în Dobrogea face ca el să fie considerat „apostol al românilor". A întreprins, de asemenea, o călătorie misionară în Bizanţ, unde l-a numit episcop pe Stachys şi o alta în Grecia, unde aduce o mulţime de oameni pe drumul dreptei credinţe.

Conform tradiţiei a fost prins şi ucis lângă Corint, la Patras, fiind răstignit cu capul în jos pe o cruce în formă de „X" care de atunci poartă numele de „Crucea Sfântului Andrei".

În ţara noastră, elementul religios se suprapune pe o sărbătoare populară străveche, dedicată unui zeu autohton, patron al lupilor.

Se spune că în noaptea Sfântului Andrei, numită şi „Noaptea Strigoilor" lupul poate să-şi vadă coada iar oamenii o consideră favorabilă unor tradiţii cu excese de mâncare şi băutură. Există în acest sens o băutură rituală (covaşa) şi alimente asemănătoare cum sunt Colacul de Andrei şi Turta de Andrei. Se crede că se deschid mormintele şi se întorc spiritele morţilor, strigoii fiind ţinuţi departe de casă prin ungerea uşilor şi ferestrelor cu usturoi.

Trebuie amintită şi abundenţa de vrăji şi farmece, în special cele „de ursită". Se fac pronosticuri meteorologice şi se încearcă să se afle cât de benefic va fi anul următor prin semănarea boabelor de grâu într-o strachină şi urmărindu-se creşterea lor. Cu cât vor creşte mai repede şi mai frumos, cu atât anul va fi mai bun. În acelaşi timp există interdicţia de a da sau a lua ceva cu împrumut iar numele sărbătorii „Sântandrei" l-a sugerat şi pe cel popular al lunii următoare; respectiv Andrea sau Indrea.

IRINA STOICA

Apa și erotismul

De multe ori suntem tentați să căutăm legături tematice făcând un arc peste timp în evoluția picturii universale, pentru a demonstra că marii maeștri își cunosc foarte bine înaintașii. Și pentru că senzualitatea femeii este o prioritate pentru orice suflet sensibil, ne-am oprit la o conexiune foarte interesantă pentru generația impresioniștilor. Ce legătură ar putea fi între Rembrandt și Cézanne, Degas și Renoir, personalități de primă mărime despărțite de cel puțin trei secole?

Femeie uscându-și trupul, Renoir

Una dintre cele mai duioase reprezentări feminine ale sobrului și întunecatului Rembrandt (un admirator nedisimulat al lui Caravaggio) este „Femeie la scăldat", o pânză rarisimă dedicată celei de-a doua soții a sa, Hendrickje Stoffels (cu douăzeci de ani mai tânără). Femeia care intră sfioasă în râu, ridicându-și poalele fustei a reprezentat punctul de pornire pentru o temă de mare audiență a impresioniștilor. Privitorul pânzei din anul 1654 percepe o feminitate abia schițată, iar nuanțele erotice sunt abia sugerate. Peste mai bine de trei sute de ani, acea pânză a lui Rembrandt avea să fie declanșatoarea ciclurilor de femei îmbăindu-se, în variante cu un scenariu suficient de divers.

Nud în genunchi, Degas

Cézanne este cel care a preferat aproape în toate compozițiile un grup de nuduri, începând cu faimoasa pânză „șase femei la scăldat" (1874). Maestrul recidivează iar numărul femeilor care se pregătesc să intre în apă sau care abia au ieșit din râu începe să scadă. La Renoir, aproape întotdeauna scena este populată de o singură femeie și de multe ori aceasta stă cu spatele la privitor. La rândul său, Degas intră în intimitatea acestui moment domestic și preferă să privească femeia simplă care face baie într-o copaie – element care demonstrează că și cea mai modestă femeie are clipe în care se transformă într-o zeiță.

Femei la scăldat, Cézanne

Copilăria și tinerețea lui Cézanne au fost influențate de trei zeițe, toate cu o personalitate bine marcată. Este vorba despre ambițioasa sa mamă, Anne Honorine, și de surorile sale mai mici, Marie și Rose. Poate că admirația sa față de femeie în calitate de creație sublimă a naturii a fost de vină și pentru relația sa specială cu Marie-Hortense – metresă și muză – cu care a trăit șaisprezece ani ca și cum ar fi niște îndrăgostiți la primele întâlniri. Abia în 1886 a acceptat să se însoare cu ea, deși între timp presiunile familiei deveniseră insuportabile. Fapt întâlnit și la alți maeștri, avansarea în vârstă nu a stins deloc apetitul pentru un erotism bine temperat. Astfel, lunga serie de femei la baie atinge apogeul pe când pictorul avea șaizeci și cinci de ani (1905), când finalizează „Femei la scăldat" – varianta uriașă (210 cm x 250 cm).

Valoarea acestei lucrări cu șapte nuduri principale constă și în tranziția pe care o face către cubism. Este o asemănare izbitoare cu „Domnișoarele din Avignon" a lui Picasso (1907) și-l face pe Cézanne un precursor indubitabil al artei moderne. Și

După baie, Renoir

când ne gândim că tema femeii care își apropie mediul acvatic a pornit de la dragostea lui Rembrandt pentru soția care i-a îndulcit bătrânețile...

N-o enervați!

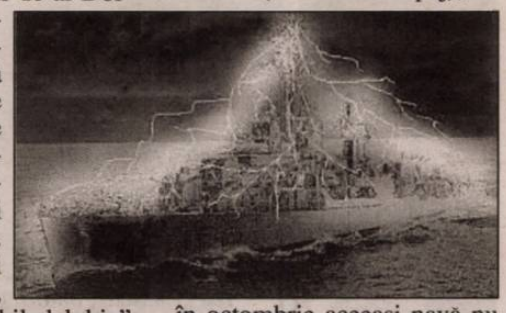
Poloneza Aneta Florczyk a ridicat și a aruncat în 2 minute 12 bărbați. N-au existat voluntari femei.

ZIGZAG în timp și spațiu

• Gravitația, greu de ucis

La debutul secolului XXI, mulți oameni de știință s-au pronunțat asupra evoluției științei pe termen lung și în special asupra formelor de energie care vor salva omenirea de la războaie, poluare, înfometare etc. Printre ipotezele enunțate s-a aflat una pe care cei mai mulți o consideră de-a dreptul utopică, și anume energia pe bază de antigravitație.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial s-au desfășurat cel puțin două experimente care au vizat fenomene revoluționare: teleportarea și obținerea câmpului antigravitațional. Cele două cazuri sunt, generic, „Experimentul Philadelphia" (foto), din cadrul Proiectului Curcubeul al SUA, și mai puțin notoriul „Experiment Clopotul" (al Germaniei naziste). Acest „Clopot" (Die Glocke) ar fi fost o direcție de cercetare din cadrul luptei pentru „arma secretă", care să poată dezvolta „războiul minune". Dispozitivul în cauză avea formă de clopot și, cu ajutorul unui fluid special drept combustibil (Xerum 525 nume de cod, iar speculațiile vorbesc despre „mercur roșu") producea violente câmpuri de radiații. Acesta ar fi fost inima unui sistem de propulsie pe bază de. Mulți (poate zeci) de oameni de știință care au lucrat acolo au murit din cauza radiațiilor, iar mulți alți lucrători au fost executați pentru siguranța păstrării secretului. Și mai este sigur ceva: un înalt ofițer SS pentru cercetări secrete, Heinz Kammler, ar fi murit în condiții suspecte în mai 1945.



Fenomenul antigravitațional și implicit teleportarea vor reveni în actualitatea teoriilor conspirației o dată cu Experimentul Philadelphia și teoria unificării forțelor. În SUA, lucrurile sunt legate (direct sau indirect) de numele lui Einstein. Marele maestru al fizicii moderne ar fi găsit soluția unificării celor patru câmpuri (deci implicit al celui gravitațional), dar ar fi ținut-o secretă. Lui i se atribuie afirmația făcută lui Bertrand Russell potrivit căreia „omenirea nu e pregătită pentru asta".

Dar cu toate acestea, anul 1943 aduce două fenomene uluitoare, cu martori oculari. În iulie, nava USS Eldridge dispare într-un nor de ceață verzuie (cu tot cu echipaj), iar în octombrie aceeași navă nu numai că dispare din șantierul naval Philadelphia, dar apare câteva secunde în terminalul Norfolk, aflat la 320 de kilometri distanță, și reapare la Philadelphia! Cu alte cuvinte, numai prin teleportare putea străbate acea distanță dus-întors.

Dincolo de problemele de sănătate ale martorilor, se pune problema de bază: de ce nici până astăzi nu s-a clarificat teoria unificării câmpurilor, dacă prima oară un anunț în acest sens a fost dat de însuși Nikola Tesla (1943), dar care nu și-a publicat niciodată rezultatele?

Cred că adevărata minune științifică a secolului XXI ar fi puterea de a jongla cu gravitația și cu dimensiunea spațiu-timp. Chiar dacă nu recunoaștem, începuturile au fost făcute în perioada celui de-al Doilea Război Mondial.

Pagină realizată de
PAUL IOAN

Omul bun la toate

Filmul „Omul bun la toate", în care rolul principal este interpretat de Tony Curtis (1961) a avut un mare succes de public. Scenariul fusese făcut după peripețiile reale ale unui anume Ferdinand Demara (născut în 1921). În noiembrie 1980, pe patul de moarte, celebrul actor Steve McQueen a primit ultima împărtășanie de la... călugărul Demara – care, printre altele, absolvise și un colegiu de studii biblice.

Biografia lui Ferdinand (Fred) Demara este halucinantă și are episoade incredibile. Întreaga lui filozofie de viață a fost rezumată de el însuși printr-un singur cuvânt: „ticăloșie". Pe la șaisprezece ani, familia sa a fost lovită de o cruntă sărăcie și a fost nevoit să plece de acasă. A intrat la o mănăstire, apoi s-a înrolat în Marina SUA. Încă de pe atunci începuse să folosească nume false. A dezertat din armată și ulterior a făcut 18 luni de închisoare. Apoi a pretins că este psiholog și a lucrat la mai multe colegii și spitale.

Cea mai mare ispravă a vieții sale de impostor cronic s-a petrecut în perioada războiului din Coreea (1950-1953). Fără nicio pregătire de specialitate, Demara a plecat ca doctor chirurg în zona de război, luând identitatea unui medic autentic, dr.Joseph Cyr. Isprăvile sale de chirurg au fost povestite de martori credibili, altfel ar fi greu de acceptat. Ei bine, Fred a reușit să opereze mai mulți răniți coreeni, unii aflați în stare gravă. Cel puțin șaisprezece pacienți au fost salvați de la moarte, prin operațiile conduse de falsul chirurg. Ulterior, Fred a explicat că citea pe ascuns cărți de specialitate și că avea o memorie fotografică uluitoare. De altfel, și coeficientul său de inteligență era foarte mare. Pățaniile medicale au fost date în vileag când mama lui Cyr a citit despre „aventurile" fiului său din Coreea.

Autoritățile nu l-au condamnat pe Fred, care s-a întors cu fruntea sus în SUA. Aici a fondat un colegiu creștin, apoi s-a angajat paznic de închisoare. În 1960 i s-a oferit un rol dar, culmea!, a jucat foarte prost. Dezamăgit, Demara s-a dedicat total vieții religioase intraspitalicești (așa l-a cunoscut pe Steve McQueen). El a rămas toată viața un om sărac, locuind într-un spital. Vânzarea biografiei nu i-a adus prea mulți bani. A murit în 1982. Serialul „The Pretender" a fost inspirat din viața sa.

Ştiaţi că...

◆ *...Henri Fabre (1882-1984) a fost un inginer francez?*

În 1910 a realizat primul zbor cu hidroavionul.

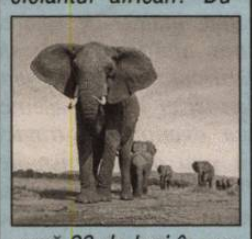
◆ *...Hypatia a fost conducătoare a Academiei greceşti din Alexandria renumită ca filozof şi matematician? A trăit aproximativ între 370-415 şi a fost ucisă de creştini la comanda patriahului Chiril.*

◆ *...pergola este o construcţie într-un parc sau într-o grădină formată din unul sau mai*

multe şiruri de stâlpi care conţin o reţea de grinzi de lemn? Pe ele se ridică plante agăţătoare.

◆ *...ultima persoană care a păşit pe Lună este astronautul american Eugene Cernan în cadrul misiunii Apollo 17? Evenimentul a avut loc pe 14 decembrie 1972.*

◆ *...cea mai lungă perioadă de gestaţie la animale este la elefantul african? Du-*



rează 22 de luni în vreme ce la elefantul indian durează 21 de luni.

◆ *...planeta Venus gravitează între Mercur şi Pământ? Este cea mai apropiată planetă de Terra.*

◆ *...Marea Moartă este cea mai sărată din lume? Concentraţia este de 35 g de sare la litrul de apă.*

Ştiaţi că...

Catedrala din Barcelona

Oraşul Barcelona, vestit în întreaga lume pentru splendorile sale arhitectonice este legat, în general, de numele marelui artist care a fost Antonio Gaudí. Parcul Güell, Casa Mila şi, mai ales, celebra biserică „Sagrada Familia" sunt adevărate simboluri ale oraşului.

Pe lângă aceste adevărate comori, nu foarte vechi la scară istorică, ridicate cu un veac sau ceva mai mult în urmă, existau şi altele mult mai „bătrâne" ancorate puternic în credinţa şi tradiţia ţării. Una dintre acestea este, fără îndoială Catedrala Gotică „La Seu", aflată în centrul oraşului. Este închinată Sfintei Eulalia, cea care patronează locul. Numele ei întreg, original este „Catedrala Sfintei Cruci şi a Sfintei Eulalia". Este cunoscută însă sub denumirea „La Seu", datorită statutului ei de scaun al diocezei.

Pe locul actualului aşezământ, încă din anul 343, în timpul Imperiului Roman, a fost construită o basilică, locaş care în anul 986 a fost distrus de mauri. Ulterior, între 1046-1058 a fost ridicată Catedrala Romană urmată în 1257-1268 de Capela Sfintei Lucia, încorporată mănăstirii de alături.

Construcţia actualei Catedrale a început în 1298 în timpul domniei regelui Jaime al II-lea, cunoscut sub numele „Cel Drept". Lucrările au impus demolarea vechiului aşezământ cu excepţia Capelei Sfânta Lucia.

Numele „Sfânta Eulalia" a fost adăugat locaşului cu mult timp înainte, în 877, după descoperirea mormântului acesteia. Potrivit legendelor, Sfânta a fost o copilă martirizată de romani, pentru credinţa ei. Se spune că arestată de prigonitori în mijlocul verii, a fost expusă goală în piaţa publică, pentru a fi supusă batjocurii. La rugăciunile ei fierbinţi, o ninsoare a coborât din cer şi i-a învăluit trupul, ferind-o de ruşine. Furioşi, prigonitorii au închis-o într-un butoi în care au înfipt câteva cuţite şi l-au rostogolit pe stradă. Trupul ei este îngropat astăzi în cripta Catedralei şi constituie un important loc de pelerinaj.

Construcţia impunătorului aşezământ a durat secole în şir din cauza războaielor şi a ciumei care a lovit oraşul în câteva rânduri. Corpul principal a fost terminat abia în 1460, faţada gotică în 1889 iar turnul central abia în 1913, ultimele două fiind realizate după proiectul din 1408 al arhitectului francez Charles Galter. Biserica are dimensiuni impresionante. Lungimea ei este de 93 metri, lăţimea de 40 metri iar turnurile cu ceas, construite între 1386- 1393, depăşesc înălţimea de 50 de metri. Turnul central are 70 metri şi în interior există un lift care duce pe acoperiş. Are 28 capele laterale, un cor spectaculos şi o criptă în care se găseşte sarcofagul Sfintei Eulalia. Capelele au fost pictate de Gueran Gener, Lluis Borrassa, Bernat Martorell şi alţi artişti de seamă ai ţării.

În naosul central apar câteva lucrări semnificative. Este vorba de cele care îi reprezintă pe: „Iisus răstignit între Fecioara Maria şi Sfântul Ioan, cu simbolurile Soarelui şi a Lunii", „Sfânta Eulalia cu blazonul Biancăi de Napoli, soţia lui Jaime al II-lea", „Sfânta Fecioară primind Buna Vestire de la Arhanghelul Gabriel", „Tatăl Ceresc înconjurat de îngeri" sculptat de Pere Joan în 1418".

Catedrala prezintă numeroase vitralii, conţinând pe lângă motivele religioase blazoane ale familiilor regale sau ale oraşului, decoraţii geometrice, îngeri sau imagini florale, cele mai multe sub formă de trifoi. Vitraliile importante sunt atât gotice cât şi moderne, fiecare dintre ele fiind împărţit în trei casete, cea centrală prezentând un personaj principal. Orga, construită între 1537-1539 este împodobită cu lucrări în lemn realizate de Pedro Pablo Serafim.

În apropierea imediată a Catedralei se află o mănăstire din secolul al XIV-lea cu un mic muzeu care conţine obiecte liturgice.

Cripta Sfintei Eulalia

Simboluri ale umanităţii

Abdal

Zeu venerat în mitologia avarilor din Caucaz, Abdal este o divinitate cinegetică, ocrotitor al zimbrilor, al caprelor sălbatice, al cerbilor, devenind în cele din urmă protector al tuturor fiarelor pădurii. Toate vietăţile sălbatice îi sunt dragi şi apropiate, de aceea le duce la păscut şi le mulge când este nevoie. În acelaşi timp îi pedepseşte pe vânătorii care încalcă anumite reguli.

Este prezentat când ca un animal alb, când ca un om alb şi unele triburi, înainte de a pleca la vânătoare, îi aduc ofrande pentru ca zeul să nu le încurce drumurile sau să le abată săgeţile.

I se sacrificau inima şi ficatul animalului ucis dar oasele nu erau arse sau aruncate la gunoi în credinţa că zeul va reînvia animalul vânat.

Uneori el scotea din pântecul mamei câte un făt nenăscut, pe care îl creştea şi îl făcea păstor de capre.

Turnul măcelarilor din Sighişoara

Construit spre sfârşitul secolului al XV-lea Turnul măcelarilor, ridicat prin contribuţia breslei al cărui nume îl poartă, avea parţial forma unei prisme octogonale. În secolul al XVI-lea a fost reconstruit în plan hexagonal fiind şi înălţat.

Era destinat tragerilor artileriei ale cărei piese se aflau pe o platformă deschisă cu poziţie bine calculată din punct de vedere strategic.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

Incredibilul plan al PURCELULUI-SALVATOR

Contrar unor păreri preconcepute aproape unanime, mult-batjocoritul porc (atunci când nu-l avem... în farfurie!) dă dovadă uneori de o inteligenţă activă ieşită din comun. Fie şi un caz singular, precum cel relatat mai jos,

poate demonstra stupefiantele calităţi ale grăsunului din coteţ, în care vedem cam tot timpul o friptură savuroasă acompaniată de mămăligă şi murături. Dar iată ce fapt incredibil s-a petrecut într-o dimineaţă senină de început de august, în orăşelul american Presque Isle din Pennsylvania!

LuLu adoră gogoşile cu dulceaţă!

Jack Altsman şi-a îmbrăţişat soţia, pe Jo Ann, apoi a ieşit pe uşa rulotei în care locuiau, cu undiţa în mână, plecând la pescuit. „Ar trebui să mai lărgeşti lucarna" – l-a atenţionat Jo. Jack a privit trapa instalată special pentru Bear („Ursu"), câinele lor din rasa eschimos american. „Am mai făcut-o, dar LuLu s-a mai îngrăşat între timp..." – a răspuns el, gândindu-se la celălalt „companion", de fapt un cadou pe care îl cumpăraseră cu ocazia aniversării fiicei lor, Jackie: un magnific porc vietnamez, pe care l-au botezat LuLu.

Fata zâmbise şi plecase imediat să admire joaca balenelor din apropierea ţărmului, dar această „evadare" care spunea multe a durat 4 zile. Era dezamăgită de insolitul cadou, aşa că soţii Altsman au decis să ţină purcelul (de fapt, femelă) în preajma lor. Iar noul prieten necuvântător era foarte devotat şi cuminte, mai tot timpul jucându-se în grădină. Atâta doar că lua proporţii văzând cu ochii; mă rog, ca orice porc care se respectă. În numai un an, LuLu a „tranzitat" de la 2 kilograme la vreo 70, mai ales că îi plăceau la nebunie gogoşile cu dulceaţă! Chiar Jo Ann descrie acest prim an alături de amicul purcel ca fiind „magnific"...

O zi bună pentru a muri

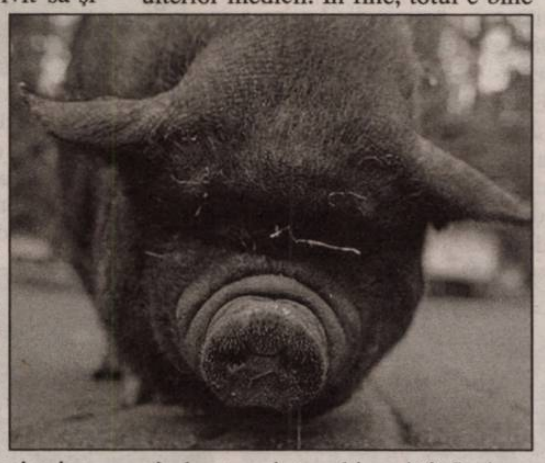
Problema stăpânei purceluşei era însă că stătea cam prost cu inima: cu un an şi jumătate înainte suferise un infarct. În acea dimineaţă de august însă i s-a părut foarte potrivit să-şi facă pe-ndelete treburile, între timp Jack aruncând momeala undiţei în lacul Erie. Niciun nor pe cer, iar mercurul din termometre urcase la 25 de grade. O zi numai potrivită pentru a muri, cum ar spune cinicii. Numai că Jo Ann, deloc cinică, a simţit clar că tocmai ea era pe cale să probeze, concret, această afirmaţie crudă. Privirea i s-a împăienjenit, a simţit cum se prelinge, vlăguită total şi s-a târât către fereastră, pe care a spart-o, reuşind doar să mai strige, cu ultimele puteri: „Ajutaţi-mă! Chemaţi ajutoare, vă rog!..." Dar nimeni nu a auzit-o. Nimeni, cu excepţia purceluşei LuLu!

„Să ştiţi – povestea mai târziu Jo Ann, după ce a fost salvată de la o moarte aproape iminentă – că purceii vietnamezi chiar plâng... Plâng cu lacrimi mari, enorme..." LuLu nu ştia nici să latre, nici să emită alte avertismente sonore. Totuşi, în acele momente dramatice, s-ar putea spune că a luat o decizie absolut raţională, în cunoştinţă de cauză: a ieşit imediat prin lucarnă, a traversat grădina, a împins cu râtul poarta de la ieşire şi a alergat pe şosea. A zărit de departe maşina care se apropia şi... s-a întins direct pe asfalt, în calea ei.

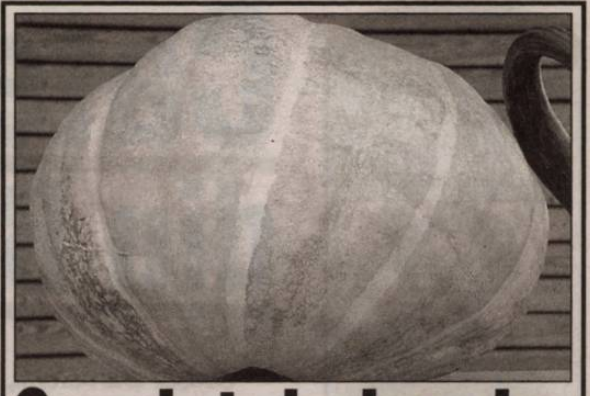
Sigur, nu avea voie să rateze această şansă, numai că şoferul a încetinit, a ocolit-o şi a pornit mai departe. Disperată, LuLu s-a dus din nou la stăpâna sa, dar s-a întors pe şosea când a auzit venind altă maşină, în faţa căreia a aplicat aceeaşi stratagemă. Trecuseră deja 45 de minute de când Jo Ann strigase după ajutor...

* * *

De data aceasta, şoferul a oprit şi a coborât din maşină, apoi, văzând abdomenul însângerat al purceluşei, după ce aceasta forţase intrarea şi ieşirea prin lucarna devenită prea strâmtă pentru ea, a urmat-o până la rulotă. „Doamnă, cred că purcelul dumneavoastră are nevoie de ajutor." – au fost primele lui cuvinte către Jo Ann. „Şi eu..." – a răspuns aceasta cu ultimele puteri. Lucrurile s-au lămurit repede şi ambulanţa a sosit în cel mai scurt timp posibil. Doar 15 minute dacă se mai întârzia, doamna ar fi spus adio acestei lumi, au declarat ulterior medicii. În fine, totul e bine



când se termină cu bine. Atât Jo Ann, cât şi buna sa prietenă – devenită acum salvatoarea vieţii ei – LuLu au primit îngrijirile necesare, revenindu-şi din suferinţa şi spaima cumplită din care scăpaseră miraculos. Un miracol pe care mulţi l-ar fi ignorat, pur şi simplu fiindcă nu ar fi crezut că el poate fi întruchipat într-un patruped numit atât de banal şi, de obicei, „detestabil", porc! *(A.N.P.)*



Speriat de bombe

Un pensionar din oraşul Brittan (Germania) se plimba liniştit în grădina sa, când a observat, nu departe de cărarea pe care mergea, un obiect evident, de formă alungită, de circa 40 de centimetri lungime, acoperit de pământ.

Îngrozit, a presupus imediat că este vorba de un proiectil rămas din Cel de al Doilea Război Mondial.

Văzuse atât de multe filme încât era sigur că are de-a face cu o bombă. De aceea a telefonat imediat la poliţie. Oamenii legii, însoţiţi de geniştii s-au prezentat imediat ştiindu-l om serios.

Spre surpriza tuturor însă, proiectilul s-a dovedit a fi un dovleac mare care a cântărit puţin peste 5 kilograme. Toţi au făcut haz fără să-l descurajeze pe cel care telefonase, având convingerea că cel mai bun lucru este să previi o nenorocire, şi, de fapt, omul asta încercase să facă. *(I.S.)*

Vânătorul devenit vânat

Dacă ai o puşcă şi eşti vânător, nu trebuie neapărat să porneşti la căsăpit urşi carpatini ori tigri şi lei prin rezervaţiile africane, ca să ajungi într-o situaţie de pericol major. Se poate întâmpla ca un animal erbivor, altfel foarte iubit şi admirat, să te pună pe fugă, ba chiar să te transforme, din vânător, în vânat. Iar această vânătoare „inversă" poate deveni chiar fatală pentru omul înarmat. O demonstrează o întâmplare tragică petrecută în comuna franceză Saint-Sauveur, Oise, în timpul unei partide de vânătoare desfăşurate în pădurea Compiègne.

Un bărbat în vârstă de 62 de ani a murit, după ce a fost lovit cu coarnele de un cerb pe care tocmai se pregătea să îl împuşte. Era o dimineaţă obişnuită pentru vânători, când bărbatul a fost surprins de cerbul ce trebuia ucis, trântit la pământ, apoi străpuns cu ascuţişul coarnelor. Rănile i-au fost fatale. Sângerarea abundentă şi afectarea gravă a organelor interne au determinat astfel în scurt timp decesul vânătorului devenit el însuşi vânat, înainte de sosirea unor ajutoare medicale calificate. Potrivit jandarmeriei locale, asemenea evenimente tragice nu sunt deloc obişnuite. Totuşi, uneori arma se poate întoarce împotriva vânătorului. (A.N.P.)

Probă de infidelitate

În timpul unui zbor Doha-Boli cu un avion al companiei Qatar Airways echipajul s-a simţit atât de copleşit de evenimente, încât aparatul a aterizat de urgenţă pe un aeroport din India. Nu era vorba de o defecţiune tehnică sau de turbulenţe ci de un groaznic scandal căruia nimeni nu-i mai putea face faţă.

Totul era cauzat de criza de nervi a unei pasagere. În timp ce soţul ei dormea, femeia a început să se joace la telefon. Cum aparatul era aproape descărcat, l-a luat pe acela al soţului ei şi a descoperit uluită că bărbatul ei o înşela cu o altă femeie.

Furioasă şi sub efectul alcoolului pe care îl băuse cu puţin timp înainte, s-a repezit asupra lui şi a început să-l lovească. Trezit sub ploaia de lovituri, el a ripostat energic. Mai mult, cei doi au împărţit pumni cu generozitate tuturor celor care încercau să intervină.

În aceste condiţii pilotul a aterizat la Chennai, în sudul Indiei, debarcând-i pe cei doi şi pe copilul lor.

Cuplul a fost nevoit să aştepte toată ziua un avion care să-i ducă la destinaţia dorită, dar ca prin minune au scăpat de orice amendă sau imputaţie materială. (I.S.)

Franco Nero şi Vanessa Redgrave

o viaţă în alb şi negru

Unii dintre noi ar putea fi tentaţi să creadă că marile poveşti de iubire, capabile să dăinuiască zeci de ani şi să învingă timpul se întâmplă doar în filme ori în basmele încheiate, neapărat, cu „şi au trăit amândoi fericiţi până la adânci bătrâneţi."

Adesea însă, asemenea idile au loc şi în realitate, fiind chiar mai furtunoase şi mai spectaculoase decât pe ecran. Iar unul dintre cele mai bune exemple pe care le putem da, în acest sens, este povestea de dragoste dintre Vanessa Redgrave şi sărbătoritul acestei luni, Franco Nero, o poveste presărată cu numeroase tonuri fericite, de alb, cu momente de tristeţe neagră, dar niciodată o poveste cenuşie.

Născut la 23 noiembrie 1941, în satul San Prospero Parmese, ca Francesco Clemente Giuseppe Sparanero, viitorul actor a primit o educaţie severă din partea tatălui său, care era ofiţer de carabinieri. Dar, odată ajuns la vârsta adultă, a studiat doar un an la facultatea de Economie şi Comerţ, aşa cum voiau părinţii lui, pentru a renunţa la ea în favoarea marii sale pasiuni, teatrul.

După câteva roluri pe scena Teatrului Mic din Milano, care au atras atenţia criticilor, Nero a primit primul său rol într-un film în 1962, în „Piele vie", pentru ca, în 1966, să vină şi consacrarea – rolul principal într-un dintre cele mai de succes „spaghetti western" – Django. În acelaşi an, va juca în alte opt filme, inclusiv „Adios, Texas" şi „Vremea măcelului".

În 1967 apare în pelicula Camelor, ca Lacelot şi, ca pentru a dovedi că „viaţa bate filmul", se îndrăgosteşte, ca şi personajul său, de regina Guinevere – interpretată de Vanessa Redgrave. Pe atunci, actriţa era deja măritată cu regizorul Tony Richardson şi avea două fetiţe cu acesta. „Am văzut-o pe femeia aceasta cu blugii găuriţi în genunchi, cu ochelari şi deloc machiată şi l-am întrebat pe regizor: Eşti sigur că ai făcut alegerea corectă?" – îşi aminteşte Nero momentul primei lor întâlniri.

După câteva zile, actorul s-a trezit în faţa uşii cu o femeie frumoasă şi elegantă (şi machiată!), care l-a întrebat în cea mai fluentă limbă italiană, dacă ar vrea să cineze cu doamna Vanessa Redgrave. Nedumerit, Nero, care nu a recunoscut-o din prima clipă, a vrut să răspundă ceva, dar femeia a continuat: „Eu sunt acea doamnă". Aşa a început o relaţie care va duce, în 1969, la naşterea unui fiu, Carlo (astăzi regizor şi scenarist), dar şi la durerea pierderii altei sarcini.

În următoarele trei decenii, Nero a trăit în Italia şi a turnat zeci de filme, iar Redgrave şi-a cimentat statutul de actriţă legendară, distinsă, între altele, cu numeroase premii Tony, Emmy, precum şi cu un Oscar, pentru filmul „Julia" (1977).

Lipsa de fluenţă în limba engleză l-a împiedicat pe Nero să se impună la Hollywood, deşi a jucat numeroase filme aici – inclusiv în pelicule de mare succes, ca Die Hard 2 (1990) sau în primul episod al sezonului 13 din „Lege şi Ordine (2011), pentru ca în 2012 să joace în „Django dezlănţuit", celebra peliculă a lui Tarantino.

La 44 de ani după ce se despărţiseră, pe 31 decembrie 2006, Franco şi Redgrave şi-au celebrat iubirea printr-o petrecere cu prietenii şi familia (plus un foc de tabără, schimbarea verighetelor, recitarea de poezii şi o seară de muzică disco). Ei se consideră soţ şi soţie, deşi niciunul nu duce dorul vreunui contract matrimonial oficial.

„Când redescoperi dragostea după 44 de ani, ea este şi mai puternică. Nu mai este ceva fizic, este ceva profund", spune Nero, în vreme ce Redgrave adaugă „să reaprinzi flacăra unei iubiri vechi înseamnă că nu mai eşti nerăbdător să-ţi transformi partenerul în ceva ce el nu e. Îl iubeşti, pur şi simplu, pentru felul cum e."

Relaţia lor reînnodată a ajutat-o pe Vanessa să treacă peste noianul de nefericiri din viaţa ei – dispariţiile, foarte apropiate în timp, ale surorii sale, Lynn, ale fratelui, Corin, şi ale fiicei, actriţa Natasha Richardson.

Povestea lor oglindeşte, în mod fericit, rolurile jucate de cei doi în „Scrisori către Julieta", în care Redgrave interpretează rolul unei văduve englezoaice care călătoreşte în Italia, în căutarea primei sale iubiri, un italian jucat, evident, de Nero, mai bătrân cu 50 de ani decât la momentul în care s-au cunoscut.

Firi diametral opuse, cei doi sunt ilustrarea dictonului „contrariile se atrag": „Ne luptăm zilnic, dar într-un mod frumos", spune Redgrave. Împărţindu-şi viaţa între vila ei din Londra şi ferma lui de lângă Roma, unde Franco sapă singur pământul, culege roşii şi altoieşte măslini, vârstnicii actori par să-şi fi regăsit în sfârşit liniştea, după o viaţă agitată. Dramele prin care au trecut i-au adus mereu mai aproape, după cum înşişi mărturisesc: „Toate lacrimile noastre vor fi legătura care ne va face mai puternici."

PORTRET

Ştefana Samfira

Actriţă de teatru şi film, prezentator şi realizator al unei emisiuni culturale la un post de televiziune, asistent universitar, dar şi creatoare şi prezentatoare de modă, Ştefana Samfira este un nume pe cât de cunoscut publicului român, pe atât de apreciat. Părinţii săi, celebrii actori Florin Zamfirescu şi Valeria Sitaru, i-au prezentat scena ca pe o a doua casă, încă de la vârsta de trei ani teatrul fiind pentru Ştefana un loc extrem de familiar.

A păstrat tradiţia familiei (părinţii, fratele, mama vitregă, mătuşa sunt actori) şi a urmat la rândul ei UNATC, instituţie pe care a absolvit-o în 2001, după ce, în urmă cu un an, încheiase un stagiu la Conservatorul de Artă Dramatică din Paris. Nu s-a oprit cu studiile aici, s-a înscris la Studii Aprofundate, specializarea Pedagogie Teatrală, în cadrul aceleiaşi facultăţi, apoi face un Master de Film tot la UNATC, se înscrie la Doctorat în 2002 – Doctorand în Estetica teatrală, iar în anii 2003-2005 urmează un Workshop Meyerhold cu reputatul profesor Vladimir Granov la Lyon, în Franţa.

Muncind „pe rupte", dedicându-se trup şi suflet meseriei de actor, Şefana Samfira a demonstrat că nu este doar „fata tatei", ci şi o persoană înzestrată cu calităţi deosebite, polivalentă, care s-a străduit pentru fiecare pas înainte făcut în cariera sa.

În prezent, este asistent universitar la facultatea unde s-a format şi predă Arta Actorului, fiind colegă de catedră cu reputatul ei tată. De asemenea, este regizor, a pus în scenă nenumărate spectacole de teatru, fiind foarte apreciată de publicul larg precum şi de criticii de specialitate. Nu în ultimul rând, frumoasa actriţă se bucură de o căsnicie fericită alături de talentatul său soţ, designerul Cristian Samfira, cu care are doi băieţi minunaţi.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

Expoziţie

Prince (prins) în posteritate

La sfârşitul lunii octombrie, la Londra s-a deschis o expoziţie retrospectivă dedicată cântăreţului american Prince, trecut în neființă anul trecut, ne informează Agerpres.

În expoziţie sunt prezente, pentru prima dată în afara studioului american al artistului din Paisley Park, obiecte de îmbrăcăminte, chitare, bijuterii şi carneţele cu însemnări. Organizarea acestei retrospective a presupus o muncă migăloasă de selecţie pentru că „Prince nu arunca nimic", după cum sublinia Mitch Maguire, directorul administrativ al domeniului Paisley Park. „Doar 2 la sută din tot ceea ce s-a păstrat este prezentat publicului", a precizat Angie Marchese, curatoarea expoziţiei, ceea ce înseamnă foarte, foarte puţin, am adăuga noi. Adică aproape nimic. Şi totuşi, cu ajutorul unui audioghid, vizitatorii au putut reface, admirând instrumentele, ţinutele de scenă sau premiile primite de cântăreţ, cele mai importante etape al parcursului artistic al „copilului rebel din Minneapolis", cum era alintat Prince.

Să ne amintim că Prince a debutat în 1978, la aproape un deceniu după moartea lui Jimi Hendrix (cel mai mare chitarist american), pe când avea doar 19 ani, cu un album intitulat „For You" format din nouă piese, toate compuse de Prince care interpretează şi partiturile muzicale ale tuturor celor 27 de instrumente din melodii.

Vizitatorii expoziţiei pot admira chitara sa legendară *Chuck Orr* care a apărut în 1979 în videoclipul „Why you wanna treat me so bad" sau basul care a servit drept model pentru *Cloud*, o altă chitară din colecţia muzicianului.

Un spaţiu generos este dedicat albumului *Purple Rain* şi filmului cu acelaşi nume, „vedeta" colecţiei fiind haina violet pe care artistul a purtat-o în mai multe scene.

Tocmai acest album, dublat mai ales de film, ambele lansate în 1984 l-au transformat pe Prince într-un superstar mondial, recompensat şi cu un Oscar pentru cea mai bună coloană sonoră originală. Şi totuşi Prince a rămas mereu în urma lui Michael Jackson, motiv pentru care a şi renunţat la numele sau, înlocuindu-l cu un simbol.

O sală circulară găzduieşte o parte din colecţia vestimentară a artistului, ţinutele sale de concert şi numeroasele accesorii – lănţişoare, ochelari „Al treilea ochi" sau truse de machiaj, utilizate de Prince pentru a-şi pune în evidenţă aspectul androgin.

Intitulată „My Name Is Prince", expoziţia, deschisă la arena Oxigen (O2) care a găzduit turneul maraton al artistului din 2007, alcătuit din 21 de concerte, îşi aşteaptă vizitatorii până pe 7 ianuarie 2018.

Când a murit, la vârsta de 57 de ani, în urma unei supradoze de medicamente, Prince a lăsat în urmă o avere impresionantă formată din proprietăţi, drepturi de autor din vânzarea a peste 100 de milioane de albume în lumea întreagă, melodii nepublicate şi o arhivă impresionantă păstrată la Paisley Park, domeniul său de 5.000 metri pătraţi, de la periferia oraşului Minneapolis.

GEORGE CUŞNARENCU

Cafea contra diabetului

Cafeaua reduce riscul de diabet zaharat, potrivit celor afirmate de savanţii de la Universitatea de Ştiinţă şi Tehnologie Huazhong în China. Cercetătorii chinezi au descoperit trei componente-cheie în cafea, care blochează formarea de proteine toxice în organism, care pe termen lung duc la dezvoltarea diabetului zaharat de tip II. Este probabil bine cunoscut faptul că acest tip de diabet se dezvoltă atunci când organismul nu poate produce suficientă insulină pe cont propriu.

Dacă bei cafea fără cofeină e şi mai bine, deoarece riscul de boală scade cu o treime; fiecare ceaşcă de cafea în plus scade riscul cu 7%, cu condiţia să o consumi zilnic. Dar, atenţie: pentru că şi cafeaua fără cofeină are un impact major asupra riscului de a face diabet, cercetătorii sunt de părere că nu cofeina este „ingredientul-minune". Ei pun beneficiile cafelei şi ale ceaiului, pe seama altor substanţe pe care acestea le conţin: magneziul şi antioxidanţii. Studiul realizat de oameni de ştiinţă chinezi a fost publicat în Journal of Agricultural and Food Chemistry, iar în general, în cadrul său se confirmă concluziile studiilor anterioare, care au arătat că iubitorii de cafea prezintă cu 50% mai puţine riscuri de a deveni victime ale diabetului zaharat de tip II.

Alergiile şi moştenirea genetică

Dificultăţi în respiraţie, strănut repetat, secreţii nazale frecvente – iată doar câteva dintre simptomele comune ale alergiilor, care de regulă nu dau de gândit că la originea lor ar putea sta eventuale probleme moştenite pe cale genetică.

Totuşi, lucrurile stau cu totul altfel şi e cazul ca cei care suferă în acest sens să apeleze la analize cât mai detaliate pentru depistarea cauzelor reale ale afecţiunii lor. Iată un posibil argument, capabil cel puţin să ne pună pe gânduri: un studiu internaţional condus de o echipă de cercetători din Australia a identificat peste 100 de factori de risc genetici ce ar putea explica de ce unele persoane suferă de astm, rinită alergică sezonieră numită şi febra fânului şi eczeme.

Astmul, febra fânului şi eczema sunt boli alergice care afectează diverse părţi ale corpului, plămânii, nasul şi pielea'', a declarat dr. Manuel Ferreira de la Institutului de cercetări medicale QIMR Berghofer din Brisbane, cel care a condus studiul. Acest lucru este important de ştiut, deoarece ne indică genele specifice care cauzează alergii atunci când nu funcţionează corespunzător. Informaţiile ne ajută să înţelegem de ce apar alergiile şi este posibil să ne ofere noi indicii cu privire la modul în care ele pot fi prevenite sau tratate. Oamenii de ştiinţă au analizat genomurile a 360.838 de persoane şi au identificat 136 de mutaţii genetice considerate a reprezenta factori de risc pentru apariţia acestor probleme de sănătate! Persoanele care moştenesc aceşti factori de risc genetici de la părinţi sunt predispuse la toate cele trei alergii.

Foarte important de menţionat, s-au identificat mai multe substanţe medicamentoase despre care se crede că ar putea fi direcţionate către unele dintre aceste gene pentru a trata alergiile. Primul pas va fi acela de a testa aceste medicamente în laborator. Studiul a inclus cercetări realizate în Germania, Olanda, Norvegia, Suedia, Marea Britanie şi Statele Unite şi a luat în calcul şi alţi factori care ar putea afecta modul în care genele sunt „pornite" sau „oprite". Spre exemplu, s-a descoperit o genă care prezintă un risc crescut de a fi „oprită" în cazul fumătorilor. Or, într-un asemenea caz riscul de a dezvolta alergii creşte.

Calm şi vindecare

Liniştea interioară înseamnă un echilibru spiritual superior care ne ajută fără excepţie, dar nu numai atunci când avem de rezolvat ori de depăşit anumite probleme de viaţă care depind de noi mai mult sau mai puţin. Această stare ce depăşeşte condiţia de fiinţă materială, de ceea ce numim „organism viu" are un rol extraordinar de important inclusiv în vindecarea de indiferent ce boală. Mai exact, oamenii liniştiţi, calmi se vindecă aproape de două ori mai repede, decât cei care sunt tensionaţi sau în stare de stres. Acest lucru, altfel destul de bine cunoscut în popor, a fost dovedit experimental de oamenii de ştiinţă de la Institutul de Psihiatrie de pe lângă Kings College din Londra.

În primul rând, experţii au evaluat nivelul de stres la voluntarii sănătoşi, folosind un chestionar standard, după care au cauzat subiecţilor, cu acordul lor, nişte răni mici penetrante de mărimea celor care rămân după o biopsie. Monitorizarea acestor răni s-a efectuat timp de trei săptămâni. Ulterior, ecografia le-a permis savanţilor să evalueze corect modul în care, odată cu trecerea timpului, se schimbă forma rănii. Astfel s-a constatat că, de pildă, concentraţia hormonului de stres cortizol în organismul participanţilor la test reflectă cu acurateţe diferenţa în viteza de vindecare a plăgilor. Concret, rănile s-au vindecat mai repede (aproximativ de două ori) la persoane al căror nivel de stres a fost cel mai mic. Potrivit unui comunicat de presă al colegiului, după analizarea datelor experimentale din alte 22 de studii, oamenii de ştiinţă londonezi au constatat aceeaşi tendinţă, ceea ce confirmă valabilitatea rezultatelor propriilor lor cercetări.

Mesaj pentru viitoarele mame:

„NU UITA DE 9!"

„Sunt prea mic ca să beau." Nu, nu citâm vorbele neauzite ale vreunui făt receptate prin cine ştie ce tehnologii ultramoderne, acesta este mesajul unei campanii internaţionale, care vine să informeze viitoarele mame despre pericolul consumului de alcool în timpul sarcinii.

Un flashmob în acest sens a fost organizat concomitent în 36 de ţări, pe 9 septembrie, la ora 9 şi 9 minute – cifra care semnifică numărul lunilor de sarcină normală. Venind direct la acest subiect deloc comod, să spunem că există puţine date statistice privind numărul gravidelor care consumă alcool. Medicii afirmă, însă, că fenomenul există, iar, în ultimii ani, femeile reprezintă circa 17% din numărul bolnavilor de alcoolism, o proporţie incredibil de ridicată.

„Mitul" potrivit căruia alcoolul poate elimina stresul sau ridica nivelul hemoglobinei, sunt doar nişte scuze absolut penibile care nu doar că nu au nimic în comun cu

ideea de sarcină, ci pun efectiv în pericol sănătatea şi chiar viaţa viitorului copil, alcoolul ingerat în timpul sarcinii, fie şi în cantităţi mici. De altfel, s-a demonstrat ştiinţific că aceşti copii au un IQ mult mai scăzut, în jurul la 65. Aceşti copii asimilează mai greu cunoştinţele la grădiniţă şi la şcoală.

Deloc încurajator pentru viitoarele mame, în acest sens, medicii narcologi susţin că printre pacienţii lor se numără atât însărcinate, cât şi femei care alăptează. O soluţie „medie" propusă de ei constă în aplicarea unui simbol adecvat pe etichetele sticlelor, pe ambalajele tuturor produselor alcoolice, simbol care ar putea să informeze şi să sensibilizeze femeile însărcinate asupra pericolelor majore cărora îşi expun propriii copii încă nenăscuţi. Potrivit datelor Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, în jenantul top al gravidelor consumatoare de alcool, pe primele locuri se plasează cele din Lituania, Belarus şi Moldova!

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

În cele mai multe cazuri de maladii, fie ele şi considerate „uşoare", în realitate este deosebit de dificil de stabilit tratamentul optim pentru pacientul X sau Y, ţinând cont întotdeauna şi de „personalizarea" obligatorie şi totală a acesteia. Cu atât mai senzaţional devine faptul că un preparat anume ar avea capacitatea fantastică de a da de capăt nu uneia, ci mai multor boli extrem de grave. Ce-aţi spune despre şapte forme de cancer vindecate de un singur produs farmaceutic? Utopie? Eroare medicală? Sau – de ce nu? – o imensă gură de oxigen pentru milioanele de pacienţi chinuiţi teribil şi înspăimântaţi de propria lor maladie!

O echipă de cercetători americani afirmă că ar fi descoperit un medicament care ar putea vindeca mai multe tipuri de tumori canceroase. Conform testelor efectuate pe şoareci de laborator, surprinzătorul medicament a dat rezultate foarte bune în tratamentul cancerului mamar, în cel ovarian, de colon, de vezică, de prostată, de creier şi

Şapte dintr-o lovitură!

de ficat, după cum ?nunţă Huffington Post. Medicamentul poate încetini creşterea tumorilor canceroase, iar dacă este administrat de timpuriu le poate chiar elimina, potrivit specialiştilor din cadrul Universităţii Stanford, SUA. Rezultatele publicate iniţial în periodicul Proceedings of the National Academy of Science au descris capacitatea medicamentului de a bloca periculoasa proteină CD47 şi de a micşora tumorile canceroase de tip uman implantate unor şoareci de laborator.

„Medicamentul miraculos" identifică şi blochează proteina CD47, un biomarker care dereglează funcţia sistemului imunitar, şi care îl obligă pe acesta să distrugă celulele sănătoase, în loc să le protejeze. Tumorile canceroase se folosesc, efectiv, de această proteină pentru a se proteja de activitatea sistemului imunitar al organismului. Aspectul mai puţin plăcut, deocamdată, al problemei este însă altul: cu toate că oamenii de ştiinţă susmenţionaţi au primit fonduri în valoare de zeci de milioane pentru a-şi continua cercetările, ei declară că medicamentul nu va fi accesibil în viitorul apropiat.

Pagină realizată de **ADRIAN-NICOLAE POPESCU**

Imunitate în 15 secunde

Pare sută la sută utopic obţinerea unei imunităţi de invidiat, practic, cât ai clipi, mai ales în condiţiile actuale de stres, poluare, alimentaţie, excese de „vicii", de medicamente etc. Totuşi, Serghei Bubnovski, un savant rus din Moscova, susţine că există cu adevărat o asemenea soluţie, deloc magică, în măsură să ne aducă mult-dorita şi vitala imunitate în numai 15 secunde, printr-o procedură extrem de simplă.

De altfel, ceea ce mulţi „specialişti" nu vor să ştim (afacerişti, farmacişti, medici, dar şi pârghiile politice ale acestora) este faptul că întotdeauna există soluţii simple, eficiente şi ieftine pentru toate problemele. Privitor la asanarea organismului, vorbim despre acţiunea asupra organismului cu apă rece.

Duşul de contrast, baia rece, băile cu gheaţă pentru picioare – toate aceste proceduri ajută puternic imunitatea. Prof. Bubnovski afirmă că, dacă facem băi cu gheaţă la picioare timp de 10–15 secunde, imediat ce revenim acasă după serviciu, ne putem întări imunitatea şi reuşim să contribuim considerabil la combaterea gripei.

În aceeaşi idee, un studiu britanic a arătat că duşul zilnic cu apă rece este capabil să majoreze numărul celulelor albe din sânge, care ne ajută să combatem multe boli. Cercetătorii au constatat că organismul încearcă să se încălzească în timpul şi la primirea duşului cu apă rece, schimbul de substanţe se accelerează, iar sistemul imunitar se impulsionează şi astfel conduce la sporirea numărului de celule albe din sânge.

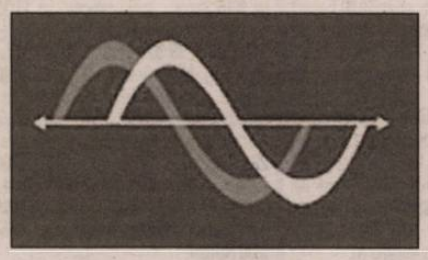
În fine, şi un studiu german a arătat că uneori înotul iarna în apă rece conduce la stres oxidativ. Totuşi, dacă acesta va deveni o rutină, atunci aceasta va genera o reacţie antioxidantă şi organismul va fi capabil să lupte cu stresul oxidativ mult mai eficient imediat ce se va obişnui cu apa rece.

Iată cum trebuie procedat pentru a întări sistemul imunitar: turnăm apă rece în cadă sau într-un lighean, apoi adăugăm câteva cuburi de gheaţă şi ţineţi picioarele în apă 10-15 secunde. Trebuie repetată procedura în fiecare seară, înainte de somn, fiind foarte folositoare în cazul imunităţii slăbite. *(A.N.P.)*

dermaVITAL

Diagnosticari si tratamente cu Biorezonanta
0731.871.968 / 0371.147.702 / 021.322.40.04
www.dermavital-med.ro

dermaVITAL
CENTRUL GERMAN DE BIOREZONANTA
(MEDICINA ENERGO-INFORMATIONALA)
DERMATOLOGIE/ALERGOLOGIE



- Diagnosticare energetică
- Buletin de analize energetic
- Tratamente de:
  - autoreglare energetică,
  - eliminarea metalelor grele,
  - deblocare energetică,
  - echilibrarea chakrelor,
  - echilibrarea meridianelor energetice,
  - detoxifierea organismului prin câmpul magnetic, drenarea limfei,
  - refacerea comunicării energetice în corp la nivel de celulă/organ, sistem,
  - reglarea metabolismului la nivel celular,
  - reglarea sistemului imunitar.

Intervine pe boli cronice sau acute, autoimune, dureri (artroză, coxartroză, gonartroză, artrită reumatoidă), lipsa somnului, depresii, sistem endocrin (tiroidă cu noduli, tiroidă autoimună), ginecologie (chisturi ovariene...), urologie, sistem cardio-vascular, sistemul limfatic, alergii, boreliоză, sistemul-gastrointestinal etc.
Pacientul cu boli cronice are întotdeauna un blocaj imunologic. Biorezonanţa corectează funcţiile organismului, prin neutralizarea funcţiilor patologice şi restabilirea celor fiziologice, modificările având loc la nivel de celulă.
În permanenţă sunt interacţiuni de informaţii între câmpul magnetic celular şi procesele fiziologice din corp.
Funcţionalitatea unui organ şi a ţesutului său este coordonată de un câmp magnetic care poate fi pozitiv modulat.
Tratamentul nu este o stimulare electrică, ci se preiau semnalele energo-informative produse de organism.
Se restabileşte o circulaţie optimă energo-informaţională în organism. În rest, natura are grijă ca vindecarea să se producă.

Biorezonanţa este o terapie biofizicală, blândă, fără durere, fără medicamente, care repune corpul în echilibru energetic şi întrerupe fenomenul de autodistrugere. Se adresează atât copiilor, adulţilor cât şi vârstnicilor.

Un Brand German de 10 ani în România, numai în Bucureşti !

PUBLICITATE

Remedii naturale

Tratamente cu... deliciile toamnei

Parfumate şi aromate, suculente şi cu o textură foarte plăcută atunci când au ajuns la maturitate, perele fac parte din gama celor mai apropiate roade ale toamnelor de la noi. Totodată, şi ele, la fel ca toate fructele comestibile, de altfel, însumează numeroase calităţi ce le recomandă pentru consum regulat mai ridicat în cazul anumitor afecţiuni, de obicei ca adjuvant în tratamente şi proceduri de alte tipuri decât cele cu produse efectiv culese din natură.

Cât despre compoziţia lor, trebuie precizat că perele conţin apă în proporţie de 80%, fibre, fier, vitaminele C, A, E, cele din complexul B, acid folic, enzime, antioxidanţi şi minerale precum zinc, sodiu, clor, calciu, magneziu, potasiu, cupru, mangan. Au un indice glicemic redus (30), motiv pentru care sunt digerate şi absorbite mult mai lent faţă de alimentele cu un indice glicemic mediu sau mare. Pentru a beneficia de proprietăţile acestor fructe delicioase se recomandă consumul cu tot cu coajă.

Spuneam că atât para în sine, cât şi sucul obţinut din pere sunt adevărate medicamente naturale pentru organism. Foarte important – perele nu provoacă reacţii alergice. Ele pot fi utile în tratarea inflamaţiei mucoaselor, în tulburările cronice, artrită şi gută. De asemenea, sunt recomandate în prevenirea obezităţii, a diabetului şi a bolilor coronariene. (Dintre toate fructele, perele au cel mai scăzut indice glicemic, fapt pentru care sunt indicate persoanelor care suferă de diabet.) Cu un conţinut bogat de fibre, ele reduc nivelul colesterolului „rău", micşorând astfel riscul apariţiei bolilor cardiovasculare, iar datorită potasiului ajută la reglarea tensiunii arteriale. Mai mult decât atât, fiind o sursă de pectine şi bioflavonoide, au un puternic efect antioxidant.

Consumul acestor fructe stimulează formarea globulelor roşii şi combate anemia. Perele conţin acid hidroxicinamic care s-a dovedit că ajută la prevenirea cancerului de stomac şi a celui pulmonar la femei.

Un alt nutrient care se regăseşte în compoziţia lor, cuprul, ajută la prevenirea cancerului de colon. Totodată, perele conţin mult mai multe fibre faţă de alte fructe, fapt pentru care ajută la digestie, însă joacă şi un rol important în menţinerea glicemiei în limite normale prin încetinirea absorbţiei carbohidraţilor din intestin în sistemul circulator sangvin. De asemenea, perele sunt recomandate copiilor care suferă de reflux gastro-esofagian, deoarece ele nu afectează mucoasa stomacului. Au rolul şi de a atenua constipaţia datorită pectinei care este diuretică şi poate avea un efect laxativ uşor. Nu în ultimul rând, între numeroasele beneficii ale consumului de pere se numără şi efectul sedativ şi calmant asupra sistemului nervos, în mod similar unui medicament de combatere a efectelor stresului.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

LUNI – 4 decembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 12.30 Teleshopping 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Telejurnal 17.30 Întrebări și răspunderi 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Anchetele comisarului Antonescu (r) 2.20 Întrebări și răspunderi (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Profesioniștii (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Hitman: Agentul 47" (coprod., 2015) 22.45 Pe bune?! 23.45 Știrile PRO TV 0.15 Serial: „Culisele puterii" 1.15 Serial: „Cititorii de oase" 2.15 Serial: „Fără rușine" 3.15 Serial: „Jurnalele vampirilor" 4.15-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „B.D. în alertă" (r) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Poftiți pe la noi: Poftiți în vacanță 23.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Dracula" 2.00 Acces direct (r) 4.00 Prietenii de la 11 (r).

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Secrete de Stil (r) 8.45 Cu lumea-n cap (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Camera de râs (r) 10.30 Chef Dezbrăcatu (r) 11.30 Focus Magazin (r) 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Răzbunarea lui Logan" (SUA, 1998) 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck". Cu: Patricia Heaton 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.10 Film (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Serial: „Iubire sub vraja lunii" (r) 10.10 Gala umorului (r) 11.00 MotorVlog (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Iubire sub vraja lunii" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00 D'ale lu' Mitică (r) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 La Măruță (r) 8.00 Film: „Dansul dragostei 2" (r) 10.15 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film: „Grace de Monaco" (r) 14.30 Film: „Hotel Transilvania" (SUA, 2012) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Ziua Recunoștinței în familie" (SUA, 2010) 20.30 Film: „Fețe în mulțime" (coprod., 2011). Cu: Milla Jovovich 22.30 Film: „Tentațiile Jessicăi Stein" (SUA, 2001) 0.30 Film: „Fețe în mulțime" (r) 2.30 Cine A.M.

MARȚI – 5 decembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 12.30 Teleshopping 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Maghiara de pe unu 17.00 Telejurnal 17.30 Europa mea 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 #Creativ (r) 2.20 Europa mea (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Garantat 100% (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți" 21.45 Fotbal: Bayern – PSG 23.45 Știrile PRO TV 0.15 Serial: „Culisele puterii" 1.15 Serial: „Cititorii de oase" 2.15 Serial: „Fără rușine" 3.15 Serial: „Jurnalele vampirilor" 4.15-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „O petrecere de neuitat" (SUA, 2014). Cu: Lewis Chesler 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 Poftiți pe la noi: Poftiți în vacanță 23.00 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Dracula" 2.00 Acces direct (r) 4.00 Film: „O petrecere de neuitat" (r).

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Viteză mortală" (SUA, 2009) 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Iubire sub vraja lunii" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Plimbați și mâncați (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Iubire sub vraja lunii" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.00 Repriza a treia 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La bloc" (r) 6.45 Film: „Ziua Recunoștinței în familie" (r) 8.45 Ce spun românii (r) 10.15 Serial: „La bloc" (r) 12.15 Film: „Un an de pomină" (SUA, 2011) 14.15 Film: „Grace de Monaco" (SUA, 2014). Cu: Nicole Kidman 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Incredibilul Hulk" (SUA, 1988) 20.30 Film: „Lupta cu mafia" (SUA, 1996). Cu: Mark Dacascos 23.00 Film: „Impostorii" (SUA, 1998) 1.00 Film: „Lupta cu mafia" (r) 3.15 Cine A.M.

MIERCURI – 6 decembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Conviețuiri 17.00 Telejurnal 17.30 Interes general 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Adevăruri despre trecut (r) 2.20 Interes general (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Ora regelui (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Visuri la cheie 22.30 Pe bune?! 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Serial: „Culisele puterii" 1.00 Serial: „Cititorii de oase" 2.00 Serial: „Fără rușine" 3.00 Serial: „Jurnalele vampirilor" 4.00-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Cățeii lui Moș Crăciun" (SUA, 2010) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 Film: „Ora de vârf" (SUA, 1998). Cu: Chris Tucker 23.45 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.00 Serial: „Dracula" 2.00 Acces direct (r) 4.00 Film (r).

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 17.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Cronica Cârcotașilor 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri secrete" 5.30 Mondenii (r) 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Iubire sub vraja lunii" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Pescar hoinar (r) 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Iubire sub vraja lunii" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Telecinemateca: „Prostănacul" (Franța, 1965). Cu: Bourvil, Louis de Funes 23.10 Serial: „Anatomia lui Grey" 0.00-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Film: „Incredibilul Hulk" (r) 8.15 Ce spun românii (r) 9.15 Serial: „La bloc" 11.45 Film: „Ziua Recunoștinței în familie" (r) 13.45 Film: „Un an de pomină" (r) 15.45 Serial: „La bloc" 18.00 Film: „Cocoon" (SUA, 1985) 20.30 Film: „Lunetistul" (coprod., 1933) 22.45 Film: „Experimentul" (SUA, 2010) 0.45 Film: „Lunetistul" (r) 3.00 Cine A.M.

MILLA JOVOVICH
– luni, 20.30 –

KEANU REEVES
– sâmbătă, 0.30 –

PENELOPE CRUZ
– vineri, 23.10 –

CHRIS TUCKER
– miercuri, 21.15 –

PATRICIA HEATON
– luni-duminică, 1.00 –

BRUCE WILLIS
– sâmbătă, 22.30 –

NICOLE KIDMAN
– marți, 14.15 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 7 decembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Parlamentul României 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 15.00 Akzente 17.00 Telejurnal 17.30 Lozul cel mare 18.00 M.A.I. aproape de tine 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 România 9 22.30 Starea nației 23.30 Ora de știri 0.30 România 9 (r) 1.50 Pro patria (r) 2.15 Olimpiada eroilor (r) 3.10 Telejurnal (r) 3.50 Dosar România (r) 4.45 Pulsul zilei (r) 6.05 Starea nației (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Serial: „Las Fierbinți" 21.00 Serial: „Ai noștri" 0.00 Știrile PRO TV 0.30 Serial: „Culisele puterii" 1.30 Serial: „Cititorii de oase" 2.30 Serial: „Fără rușine" 3.30 Serial: „Jurnalele vampirilor" 4.00-5.00 Reluări.

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Film: „Ora de vârf" (r) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 X Factor 0.15 Xtra Night Show cu Dan Capatos 1.15 Serial: „Dracula" 2.15 Acces direct (r) 4.00 Prietenii de la 11 (r).

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.30 Focus 16.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Asaltul mercenarilor" (SUA, 2012). Cu: Michael Paré, Steve Austin 22.30 Trăsniții 23.15 Focus din inima României 23.45 Focus Magazin 0.30-2.30 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri Secrete" 5.30 Mondenii (r) 6.00 Focus Magazin (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Iubire sub vraja lunii" (r) 10.10 Cântece și voie bună de Ziua Sfântului Andrei 11.00 Euromaxx 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.40 Starea nației (r) 16.40 Femei de 10, bărbați de 10 17.40 Serial: „Iubire sub vraja lunii" 19.00 Telejurnal 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Ultima expediție" (coprod., 2000) 23.00 Serial: „Anatomia lui Grey" 23.50-5.25 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Serial: „La bloc" (r) 6.45 Film: „Cocoon" (r) 9.15 Ce spun românii (r) 10.30 Serial: „La bloc" (r) 12.30 Film: „Un an de pomină" (SUA, 2011) 14.30 Film: „Incredibilul Hulk" (r) 16.30 Serial: „La bloc" 18.45 Film: „Mary și Rhoda" (SUA, 2000) 20.30 Film: „Australia" (coprod., 2008) 23.45 Film: „Ci ne izbăvește de cel rău" (SUA, 2006) 2.00 Film: „Angélique" (coprod., 2003). Cu: Nora Arnezeder 4.00 Cine A.M.

VINERI – 8 decembrie

TVR 1
7.00 1 Matinal 9.45 Teleshopping 10.00 Perfect imperfect 11.45 Teleshopping 12.00 Parlamentul României 13.00 Aici, acum 14.00 Telejurnal 14.55 Vorbește corect! 15.00 Fără etichetă 16.00 EURO polis 17.00 Telejurnal 17.30 Cooltura 18.30 Pulsul zilei 20.00 Telejurnal 21.00 Lumea azi 21.35 Doc.: „Secrete de război" 22.30 Banii tăi 23.00 #Creativ 23.30 Ora de știri 0.30 Profesioniștii 1.30 Politică și delicatețuri (r) 2.20 Exclusiv în România (r) 3.00 Telejurnal (r) 3.40 Tezaur folcloric (r) 4.35 Pulsul zilei (r).

PRO TV
6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Vocea României 1.00 Box: „Noaptea Campionilor" 2.00 Serial: „Cititorii de oase" 3.00 Serial: „Fără rușine" 4.00 Serial: „Jurnalele vampirilor" 5.00 Lecții de viață (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 11.10 Prietenii de la 11 cu Diana Munteanu și Florin Ristei 13.00 Observator 14.00 Guess My Age – Ghicește vârsta (r) 16.00 Observator 17.00 Acces direct 19.00 Observator 20.00 The Wall – Marele Zid 21.15 X Factor 1.00 Film: „Film" (SUA, 1999). Cu: Rachel Weisz 3.30 Acces direct (r) 5.00 The Wall – Marele Zid (r).

PRIMA TV
6.45 Teleshopping 7.15 Focus 18 (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Trăsniții (r) 11.00 Teleshopping 11.30 Focus din inima României (r) 12.00 Teleshopping Live 13.00 Sănătate cu stil (r) 14.00 Focus 14 14.45 Camera de râs 15.30 Mama mea gătește mai bine (r) 16.00 Serial: „Pasiune toscană" 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Film: „Declarație de dragoste" (România, 1985) 22.30-3.00 Reluări 3.30 Serial: „Iubiri Secrete" 5.30 Mondenii (r) 6.00 Chef Dezbrăcatu (r).

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Câștigă România! (r) 9.00 Serial: „Iubire sub vraja lunii" (r) 10.10 Femei de 10, bărbați de 10 (r) 11.00 Doc.: „Azi despre mâine" 11.50 Documentar 360º – GEO 13.00 Telejurnal 13.40 Cultura minorităților 14.10 Se zice că... bărbații au descoperit focul, dar femeile au descoperit cum să se joace cu el 15.50 Ieri-Azi-Mâine 17.40 Serial: „Iubire sub vraja lunii" 19.00 Telejurnal 20.00 Gala umorului 21.10 Film: „Toamnă la New York" (SUA, 2000) 23.10 Film: „Născut din nou" (coprod., 2012). Cu: Penélope Cruz 1.25-4.49 Reluări.

PRO CINEMA
6.15 Film: „Mary și Rhoda" (r) 8.00 Ce spun românii (r) 9.00 Serial: „La bloc" (r) 11.30 Film: „Cu primele 20 de milioane e mai greu" (SUA, 2002) 13.45 Film: „Cocoon" (SUA, 1985) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Turbo Power Rangers: Filmul" (coprod., 1997) 20.30 Film: „Solomon Kane" (coprod., 2009) 22.30 Film: „Ucide-i cu tandrețe" (SUA, 2012). Cu: Brad Pitt 0.30 Film: „Solomon Kane" (r) 2.30 Cine A.M.

SÂMBĂTĂ – 9 decembrie

TVR 1
7.00 Întrebări și răspunderi (r) 8.00 Vreau să fiu sănătos! 8.30 Lumea azi (r) 9.00 Oameni ca noi 9.30 M.A.I. aproape de tine (r) 10.00 Zon@ 10.30 Banii tăi (r) 11.00 Cooltura (r) 12.00 Starea nației 13.00 #Creativ (r) 13.30 Poveste după poveste 14.00 Telejurnal 14.30 Adevăruri despre trecut 15.00 Ora regelui 16.00 Vedeta populară (r) 18.00 Exclusiv în România 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.00 Dosar România 22.00 Profesioniștii 23.00 Anchetele comisarului Antonescu 23.35 Recurs la morală 0.35-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Ce se întâmplă, doctore? (r) 6.30 Arena bucătarilor (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la PRO TV 11.00 Film: „Prințesa și soldatul" (SUA, 2001) 13.00 Ce spun românii (r) 14.15 Vocea României (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: Singur acasă" (SUA, 1990). Cu: Macauley Culkin, Joe Pesci 22.30 Film: „Greu de ucis" (SUA, 1988). Cu: Bruce Willis 1.00 Serial: „Cititorii de oase" 2.00 Serial: „Fără rușine" 3.00 Serial: „Jurnalele vampirilor" 4.30 Film: „Prințesa și soldatul" (r).

Antena 1
6.00 Observator 8.45 The Wall – Marele Zid (r) 10.00 Chefi la cuțite (r) 13.00 Observator 13.30 Film: „Copilul problemă 3" (SUA, 1995) 15.30 X Factor (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva! 23.15 iUmor (r) 1.30 Serial: „Dracula" (ultimle ep.) 3.15 Observator (r) 4.00 Film: „Copilul problema 3" (r).

PRIMA TV
7.00 Teleshopping 7.15 Trăsniții (r) 8.20 Serial (r) 9.30 Teleshopping 10.00 Secrete de Stil 10.30 Mama mea gătește mai bine (r) 11.30 Cu lumea-n cap 12.00 Teleshopping 13.00 Focus 13.30 Film: „Declarație de dragoste" (r) 16.00 Schimb de mame (r) 18.00 Focus 18 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Super Cireașa de pe tort 22.30 Film: „Asaltul mercenarilor" (r) 0.30 Film: „Provocarea" (coprod., 2001). Cu: Keanu Reeves, Diane Lane 3.00-6.00 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 Documentar 360º – GEO (r) 8.00 Film d.a.: „Trenul cu dinozauri" 9.00 Serial: „Safari" 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică (r) 12.00 Euromaxx (r) 12.30 Gala umorului (r) 13.30 MotorVlog 14.00 Memorialul Durerii 15.00 Cap compas 15.30 Plimbați și mâncați 15.50 Handbal masculin 17.30 E vremea ta... 18.00 Serial: „Bibliotecarii: misterul din spatele cărților" 19.00 Telejurnal 20.00 Duelul pianelor 22.10 Film: „Onoare și respect" (partea a IV-a) 0.10-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.30 La Măruță (r) 7.30 Film: „Turbo Power Rangers: Filmul" (r) 9.30 Serial: „La bloc" (r) 11.45 Film: „Mary și Rhoda" (r) 13.30 Film: „Cu primele 20 de milioane e mai greu" (r) 15.45 Serial: „La bloc" 18.00 Film: „Valul perfect" (SUA, 2012) 20.30 Film: „La limita extremă" (SUA, 2015). Cu: Edgar Ramirez 22.30 Film: „Polițiști în Brooklyn" (SUA, 2009). Cu: Richard Gere 1.00 Film: „La limita extremă" (r) 3.30 Cine A.M.

DUMINICĂ – 10 decembrie

TVR 1
7.00 Teleenciclopedia (r) 8.10 Universul credinței 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viața satului 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Ultima ediție 15.30 Politică și delicatețuri 16.30 Handbal 18.10 Lozul cel mare 18.45 România în versiune franceză 19.00 GALA PATRIOTFEST 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% 0.00-6.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Ce se întâmplă, doctore? 10.30 Arena bucătarilor 11.00 Film: „Cei 6 super eroi" (SUA, 2014) 13.00 Apropo TV 14.00 Film: Singur acasă" (r) 16.00 Visuri la cheie (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Film: „Avatar" (coprod., 2009). Cu: Sam Worthington 23.45 Film: „Legături suspecte" (coprod., 2013) 1.45 Apropo TV (r) 2.30 serial: „Cititorii de oase" 3.30 Serial: „Jurnalele vampirilor" 4.30-5.00 Reluări

Antena 1
6.00 Observator 8.45 The Wall – Marele Zid (r) 10.00 Chefi la cuțite (r) 13.00 Te cunosc de undeva! (r) 16.00 Observator 17.00 Film: „B.D. în alertă" (România, 1970) 19.00 Observator 20.00 Serial: „Băieți de oraș" 20.45 iUmor 23.00 Film: „Întuneric total" (SUA, 2000). Cu: Vin Diesel, Radha Mitchell 2.00 Film: „B.D. în alertă" (r) 4.00 Film: „Întuneric total" (r).

PRIMA TV
7.00 Teleshopping 7.15 Trăsniții (r) 8.45 Casa: construcție și design 10.00 Mama mea gătește mai bine (r) 11.00 Apel de urgență 12.00 Teleshopping 13.00 Focus 13.30 Super Cireașa de pe tort (r) 15.30 Chef Dezbrăcatu' 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.00 Camera de râs 19.30 Mama mea gătește mai bine 20.30 Schimb de mame 22.30 Film: „Infernul din Amazon" (SUA, 2013) 0.30 Trădați în dragoste 2.30-5.30 Reluări.

PRO 2
5.45 Serial (r) 6.45 Serial: „Destinul Evei" (r) 9.15 Serial: „Inimi rătăcite" (r) 11.15 Serial: „În numele fericirii" (r) 13.15 Teleshopping 13.30 Serial: „Vieți la răscruce" (r) 14.30 Serial: „Silvana" 15.30 Serial: „Destinul Evei" 17.30 Serial: „Inimi rătăcite" 19.00 Serial: „În numele fericirii" 21.00 Serial: „Vieți la răscruce" 22.00 Serial: „Trandafirul negru" 23.00 Serial: „Iubire ca în filme" 0.00 Serial: „Silvana" (r) 1.00 Serial: „Familia Heck" 1.45 Serial: „Micuțele mincinoase" 2.45-5.00 Reluări.

TVR 2
7.00 5 minute de istorie 7.10 Serial (r) 8.00 Film d.a.: „Trenul cu dinozauri" 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură (r) 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Orașe ale Nordului 12.30 Sănătate cu de toate 13.10 Film: „Ciocolată cu alune" (România, 1978) 15.00 Duelul pianelor (r) 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Serial: „Bibliotecarii: misterul din spatele cărților" 19.00 Telejurnal 20.10 Film: „Mircea" (România, 1989) 22.40 Filmul de artă: „Moscova nu crede în lacrimi" (URSS, 1980) 1.20-5.00 Reluări.

PRO CINEMA
5.15 La Măruță (r) 7.15 Film: „Cu primele 20 de milioane e mai greu" (r) 9.30 Serial: „La bloc" (r) 11.45 Film: „Turbo Power Rangers: Filmul" (r) 13.45 Film: „Valul perfect" (r) 16.15 Serial: „La bloc" 18.30 Film: „Jurnalul unui puști 2: Rodrick e cel mai tare" (SUA, 2011) 20.30 Film: „Wikileaks: A cincea putere în stat" (coprod., 2013) 23.00 Film: „Zâmbet de Mona Lisa" (SUA, 2003) 23.00 Film: „Băi, care mi-ai șutit mașina?" (SUA 2000) 0.45 Film (r) 2.45 Cine A.M.